۱۰ نباید در دوران بارداری

14 شهریور 1403

در دوران بارداری مراقبت از سلامت اهمیت بسیار بیشتری پیدا می‌کند. چون زن باردار علاوه بر خودش، مسئول سلامت جنینش نیز است. اگر نکات مراقبتی سرسری گرفته شود، آسیب‌های باورنکردنیِ زیادی به جنین خواهد رسید.

زایمان زودرس، تولد با وزن کم، سقط، نقص‌های مادرزادی و مشکلات عصبی تنها بخشی از این آسیب‌ها هستند.

۱۰ نباید در دوران بارداری

در دوران بارداری، سلامت جنین ۱۰۰ درصد به سلامت شما و بایدها و نبایدهایی که انجام می‌دهید، بستگی دارد. طبیعتا در این دوران باید سبک زندگی خود را کمی تغییر دهید تا آسیبی به خودتان و جنین نرسد. اگر پزشک‌تان توصیه‌های مراقبتی به شما می‌دهد، مو به مو آنها را انجام دهید تا هم به سلامت خودتان و جنین کمک کنید و هم کودک سالمی به دنیا بیاورید. بعضی از این مراقبت‌ها باید از قبل از بارداری شروع شده و جدی گرفته شوند. در این گزارش می‌توانید با ۱۰ رفتار پرخطر دوران بارداری که می‌تواند به جنین آسیب بزند، آشنا شوید.

سیگار کشیدن: مصرف سیگار و سایر مواد دخانی در دوران بارداری می‌تواند به کاهش اکسیژن‌رسانی به جنین، افزایش خطر زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و رشد نکردن جنین در رحم منجر شود. این موارد با افزایش احتمال بروز مشکلاتی مانند نقص‌های مادرزادی و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد مرتبط هستند. یک مطالعه جدید هشدار می دهد که کشیدن فقط یک یا دو نخ سیگار روزانه قبل یا در طول بارداری سلامت نوزادان را به خطر می اندازد و این خطر با میزان سیگار کشیدن مادر باردار افزایش می‌یابد.

نتایج این تحقیق نشان داده که نوزادان این مادران نیز نیز ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان قرار دارند. بر اساس این مطالعه علمی جهانی، سیگار کشیدن – قبل یا در طول بارداری – خطر ابتلا به مشکلات سلامتی بالقوه کُشنده را در نوزادان افزایش می‌دهد.

مصرف الکل: مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند منجر به اختلالات رشد جنین، ناهنجاری‌های صورت، مشکلات قلبی و مغزی و مشکلات یادگیری در آینده شود. سندرم الکل جنینی (FAS) یکی از عوارض عمده مصرف الکل در بارداری است. به گفته متخصصان، حتی مصرف مقدار کم الکل هم برای جنین مشکل‌آفرین است.

مصرف غذاهای خام و نیم‌پز: مصرف گوشت‌های خام، نیم‌پز، تخم‌مرغ خام و شیر غیرپاستوریزه

می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های باکتریایی را افزایش دهد که می‌تواند به عفونت‌های جدی و زایمان زودرس و حتی سقط جنین منجر شود. پس اطمینان حاصل کنید که تخم مرغ و گوشتی که در دوران بارداری می‌خورید، خوب پخته شده باشند.

مصرف مداوم غذاهای آماده هم می‌تواند منجر به افزایش وزن بیش از حد شود که زن باردار و جنینش را در معرض عوارض مختلفی ازجمله تولد نوزاد بزرگ و زایمان زودرس قرار دهد.

مصرف زیاد کافئین: مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند با افزایش خطر سقط جنین و زایمان زودرس مرتبط باشد. کافئین می‌تواند از طریق جفت عبور کند و ضربان قلب جنین را افزایش دهد. توصیه می‌شود برای میزان مصرف کافئین حتما از پزشک خود سوال کنید.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی: تماس با مواد شیمیایی مثل حشره‌کش‌ها، رنگ‌های صنعتی، تینر، مواد ضدعفونی‌کننده و شوینده‌های خانگی می‌تواند بر رشد جنین تأثیرات منفی بگذارد و خطر نقص‌های مادرزادی و مشکلات عصبی را به دنبال داشته باشد.

فعالیت بدنی شدید: انجام ورزش‌های سنگین یا فعالیت‌های بدنی شدید ممکن است به شکم مادر آسیب بزند و زایمان زودرس را در پی داشته باشد. برای زنان باردار ورزش‌های ملایم و البته تحت نظارت و توصیه پزشک توصیه می‌شود.

استرس و اضطراب شدید: استرس مزمن و اضطراب می‌تواند با تأثیر بر سطح هورمون‌ها و سیستم ایمنی بدن، سلامت جنین را تحت تأثیر قرار دهد و خطر زایمان زودرس را افزایش دهد.

رعایت نکردن بهداشت فردی: عدم رعایت بهداشت به ویژه در زمینه‌های مربوط به بهداشت دستگاه تناسلی و مصرف آب و غذای آلوده می‌تواند خطر عفونت‌های باکتریایی و ویروسی را افزایش دهد که می‌تواند بر سلامت جنین تأثیر بگذارد. در طول دوران بارداری بهداشت فردی را کاملا رعایت کنید. شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و غذا خوردن با دست‌های تمیز یکی دیگر از نکات مهم در این دوران است.

مصرف خودسرانه داروها: مصرف داروهایی که به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف می‌شوند، می‌تواند به جنین آسیب برساند. برخی داروها ممکن است باعث نقص‌های مادرزادی یا مشکلات رشد شوند. همیشه قبل از مصرف هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

نشستن در وان آب داغ یا حمام داغ: نشستن در وان‌های آب گرم، حمام داغ، جکوزی و سونا ممکن است در دوران بارداری بسیار خطرناک باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از یکی از این موارد به خصوص در ۳ ماه اول بارداری ممکن است خطر سقط جنین را ۲ برابر کند. افزایش درجه حرارت بدن همچنین احتمال بروز نقص‌های مادرزادی کودک را بالا می‌برد.