

باردارید؟ آب بنوشید!

یکی از مواردی که سلامت خانم‌های باردار را تهدید می‌کند، کم‌آبی بدن است. کنار هم قرار گرفتن عوامل گرما، تغییرهای هورمونی در بارداری و همین‌طور کم‌آبی، سلامت عروق تغذیه‌کننده ارگان‌های حساس بدن از جمله مغز را به خطر می‌اندازد. سال گذشته متأسفانه یکی از مادران باردار را به دلیل ترومبوز عروقی در همین ماه مبارک رمضان از دست دادیم...



سلامت نیوز: یکی از مواردی که سلامت خانم‌های باردار را تهدید می‌کند، کم‌آبی بدن است. کنار هم قرار گرفتن عوامل گرما، تغییرهای هورمونی در بارداری و همین‌طور کم‌آبی، سلامت عروق تغذیه‌کننده ارگان‌های حساس بدن از جمله مغز را به خطر می‌اندازد. سال گذشته متأسفانه یکی از مادران باردار را به دلیل ترومبوز عروقی در همین ماه مبارک رمضان از دست دادیم...

یکی از مواردی که سلامت خانم‌های باردار را تهدید می‌کند، کم‌آبی بدن است. کنار هم قرار گرفتن عوامل گرما، تغییرهای هورمونی در بارداری و همین‌طور کم‌آبی، سلامت عروق تغذیه‌کننده ارگان‌های حساس بدن از جمله مغز را به خطر می‌اندازد. سال گذشته متأسفانه یکی از مادران باردار را به دلیل ترومبوز عروقی در همین ماه مبارک رمضان از دست دادیم. گرمای هوا و ساعت‌های طولانی کم‌آبی بدن در این خانم روزه‌دار، مجال نجات دادن جان او و جنین‌اش را از پزشکان گرفت و متأسفانه هر دو از دست رفتند.

البته بیشتر خانم‌های باردار به آنچه می‌خورند، واقف‌اند و نیازهای غذایی موردنیاز بدنشان را می‌شناسند اما معمولاً توجهی به نیاز ضروری و مبرم بدنشان به آب ندارند و در مورد مصرف این مایه حیات غفلت می‌کنند. برخی می‌گویند ما اصلاً تشنه نمی‌شویم که آب بنوشیم! جواب من به این خانم‌ها این است که قبل از اینکه آنقدر بدنتان بی‌آب شود که پیام تشنگی از مغز صادر شود، باید آب بنوشید. این بی‌توجهی در خانم‌هایی که در تابستان دوران بارداری خود را طی می‌کنند و به خاطر تعریق زیاد، آب و املاح فراوانی از دست می‌دهند بیشتر حائز اهمیت است. توصیه می‌کنم حتماً علاوه بر مصرف موردنیاز روزانه آب، در میان‌وعده‌ها هم از آبمیوه طبیعی که در منزل تهیه کرده‌اید، استفاده کنید تا املاح از دست‌رفته ناشی از تعریق‌تان هم جبران شود.

مصرف دوغ کم‌نمک هم گزینه مناسب دیگری است که من به خانم‌های باردار سالم توصیه می‌کنم. البته منظورم خانم‌های بارداری است که دوران بارداری خود را بدون هیچ مشکلی می‌گذرانند ولی اگر خانمی با مشکل دیابت، فشارخون یا مشکلات کلیوی مواجه است باید درباره مصرف دوغ و آبمیوه شیرین با پزشک متخصص مربوطه مشورت کند.