

فواید و محدودیتهای بارداری

دکتر میثا نقدی پور

جراح و متخصص زنان و زایمان
استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

- بارداری مطمئناً یکی از **خاص ترین** و **لذت بخش ترین** تجربیات برای هر زن است.
- شادی مادر بودن یک احساس بی نظیر است که یک مادر برای کل زندگی خود تجربه می کند.
- طی چند هفته ، بدن مادر به یک بستر عروقی تبدیل می شود تا جنین در آن تغذیه، حرکت و رشد کند. در عین حال ، در حال آماده سازی برای تجربه زایمان و همچنین تغذیه نوزاد خود است.
- هویت مادر در حال تغییر بوده و اگر خانم در حال تجربه اولین بارداری خود است ، تحول روانی تبدیل به مادر شدن را تجربه می کند . ممکن است از به اشتراک گذاشتن قلب خود با یک کودک کوچک جدید احساس اضطراب کند و ممکن است نگران امور مالی ، ساختار خانواده ، گزینه های مراقبت از کودک و... باشد
- مادر ممکن است چالش های جسمی و عاطفی مانند تهوع صبحگاهی ، کمر درد ، درد کشاله ران ، هموروئید ، عروق واریسی، سوء هاضمه ، یبوست، سوزش معده، تپش قلب و نوسانات خلقی و موارد دیگری را تجربه کند اما تجربه جذاب بارداری و رشد موجودی در بطن خود را نیز تجربه میکند .

- یکی از زیباترین تجربه های بارداری ، حس کردن حرکات جنین در درون بدن مادر است.
- بارداری به نوعی می تواند یک موهبت باشد.
- هنگامی که مادر از زندگی موجود کوچکی که در درون بدنش رشد می کند آگاه شود، سبک زندگی اش به طور خودکار دستخوش تغییرات گسترده ای به سمت بهتر شدن خواهد شد. همانطور که به سمت یک سبک زندگی سالم پیش می رود، به تدریج این امر به عادت برایش تبدیل می شود.
- پس از زایمان، سبک زندگی مادر سالم تر از قبل از بارداری است. زمان بندی منظم وعده های غذایی، خواب مناسب و غیره به مادر کمک می کند تا سالم تر بماند.



شمع، گل، پروانه
شادیمون بی پایانه

افزایش طول عمر

- در دوران بارداری ، مادر و جنین تعداد کمی سلول را از طریق جفت تبادل می کنند و برخی از سلولهای جنین در بدن مادر باقی می مانند ، به این پدیده **میکروکیمریسم** گفته میشود . (میکروکیمریسم همچنین می تواند ناشی از انتقال خون ، در پیوند اعضا و دوقلوها نیز رخ دهد).
- یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که در مجله بین المللی اپیدمیولوژی منتشر شده است ، نشان داد که میکرو کیمیریسم کروموزوم Y-که با حضور کروموزومهای Y در خون مادر مشخص میشود - با میزان مرگ و میر کمتری در زنان همراه است. این مطالعه نشان داد که ۸۵ درصد از زنان دارای میکرو کیمیریسم Y تا سن ۸۰ سالگی عمر کردند. اگرچه محققان علت این امر را دقیقاً نمیدانند ، یک تئوری نشان می دهد که میکرو کیمیریسم توانایی بدن در تشخیص و از بین بردن عوامل بیماری زا و سلولهایی را که می توانند سرطانی شوند ، افزایش می دهد.

کاهش خطر سرطان پستان

- خطر ابتلا به این بیماری مربوط به قرار گرفتن در معرض هورمونهای تولید شده توسط تخمدان ها (استروژن درون زا و پروژسترون) است. هرچه قرار گرفتن در معرض این هورمونها طولانی تر باشد ، خطر ابتلا به سرطان پستان نیز بیشتر خواهد بود.
- از آنجا که بارداری و شیردهی باعث کاهش تعداد چرخه های قاعدگی زن در طول زندگی خود می شود ، بنابراین در معرض قرار گرفتن هورمونهای درون زا کاهش میابد. به همین دلایل ، عوامل تولید مثل مانند شروع زودرس قاعدگی یا یائسگی دیررس با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان همراه بوده است.
- بافت پستان دائماً با سطح هورمون در حال تغییر است و زنی که باردار بوده است ، سابقه هورمونی متفاوتی نسبت به کسی که سابقه بارداری نداشته است ، دارد.
- مطالعات نشان می دهد که زنانی که در سن ۳۰ سالگی یا جوان تر باردار شدند ، خطر کمتری برای سرطان پستان دارند.
- بارداری و شیردهی اثرات مستقیمی بر سلولهای پستان دارند و باعث بالغ شدن آنها می شوند تا بتوانند شیر تولید کنند. فرضیه ای مطرح میشود که سلولهای متمایز نسبت به افرادی که تحت این تحول قرار نگرفته اند ، در برابر جهش در سلول های سرطانی مقاوم تر هستند.
- در واقع، معمولاً به مادران توصیه می شود که تا زمانی که ممکن است، نه تنها به نفع کودک بلکه به نفع خودشان شیردهی را ادامه دهند.

کاهش خطر سرطانهای ژنیکولوژیک

- این مورد در کنار کاهش سرطان پستان ، بزرگترین و مهمترین فایده بارداریست.
- بارداری می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان و آندومتر (رحم) را کاهش دهد.
- هر ماه تخمدان ها فرایندی را طی می کنند که سلول ها تقسیم می شوند (تقسیم سلولی می تواند سلول ها را مستعد ابتلا به سرطان کند) ، اما در طی این نه ماه از بارداری و زمان شیردهی ، تخمدان ها استراحت می کنند.
- هرچه تعداد بارداری ها بیشتری باشد، تقسیم سلولی کمتر در طول عمر صورت می گیرد و از این طریق خطر ابتلا به سرطانهای آندومتر و رحم کاهش می یابد.

سیکل های قاعدگی با درد کمتر

- برخی از زنانی که قبل از باردار شدن دوره های سنگین یا دردناک قاعدگی را متحمل میشدند (به ویژه کسانی که آندومتریوز دارند) ، ممکن است پس از بارداری ، بالاخص بارداری های بیشتر ، قاعدگیهای با درد کمتری همراه باشد. البته این مورد در همه افراد صادق نمیشد .
- در طی بررسی ها بیشتر خانمها گزارش کرده اند که دیسمنوره شان در دوره پس از زایمان به میزان قابل توجهی کاهش یافته، که این امر در افرادی که زایمان طبیعی داشته اند بیشتر صادق بوده است.
- علت بارز این امر ، کشش رحم در هنگام زایمان است که باعث می شود رحم مقداری از کشش اولیه خود را از دست داده و بعدها در انقباض کمتری قرار گیرد. دلیل دیگر این امر ، حذف پروستاگلاندین ها و سایت های گیرنده آنها در رحم مادر هنگام زایمان و بعد آن میباشد.

کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی

- بارداری سطح استروژن در بدن مادر را تنظیم میکند، بنابراین خطرات بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
- **شیردهی** نیز سطح قند خون و فشار خون را در بدن مادر کنترل می کند و از این طریق به بهبود وضعیت قلبی عروقی کمک میکند .

کاهش خطر سندرم تخمدان پلی کیستیک

- برخی از زنانی که از PCOS یا سندرم تخمدان پلی کیستیک رنج می برند ، بعد از زایمان گزارش می کنند که علائم آنها رو به کاهش مییابد.
- پس از بارداری ، چرخه قاعدگی آنها منظم تر می شود و کرامپ های قاعدگی کاهش میابد، در واقع دیده شده است که زنان برای بار دوم یا سوم به راحتی باردار می شوند، حتی اگر برای بار اول به دلیل داشتن تخمدان پلی کیستیک به سختی باردار شده باشند .

کاهش خطر مولتیپل اسکلروزیس

- پس از زایمان، برخی از سلول های جنین در بدن مادر باقی می ماند (میکروکیمریسم) که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و خطر ابتلا به چندین بیماری را کاهش می دهد.
- مولتیپل اسکلروزیس یا MS که مغز، نخاع، سلول های عصبی را درگیر می کند یکی از این بیماری هاست.
- بارداری بر اثر همین پدیده خطر ابتلا به اختلالات اتوایمیون را نیز کاهش می دهد.

بهبود وضعیت پوست و مو

- پرهیز از مصرف فست فودها و تطبیق عادت غذایی سالم در دوره بارداری به بهبود پوست و موهای مادر کمک می کند.
- گنجاندن ویتامین ها ، مواد معدنی و غذاهای غنی از آنتی اکسیدان در رژیم غذایی مشکلات پوستی را کاهش می دهد و باعث می شود پوست شفاف باشد همچنین باعث تقویت ناخنها در بارداری میشود.
- تجربه زنان با نژادها و رنگ پوستهای مختلف متفاوت است. اما طبق بررسی ها بیشتر خانم ها پوستی درخشان و ناخنهای مقاوم را تجربه می کنند.

سلامت روح و روان

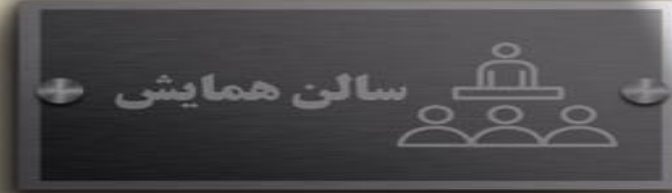
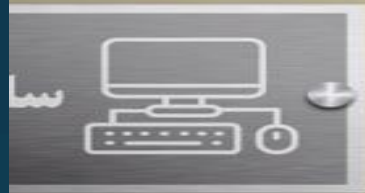
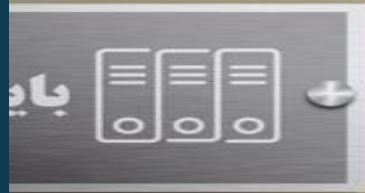
- بارداری به خانم ها حس خاصی میدهد. مادر در این ۹ ماه هرگز احساس تنهایی نمی کند و هیچ کس نمی تواند وارد حریم خصوصی مادر و جنینش شود.
- بسیاری از مادران و پدران زمانی که خداوند به آنها فرزندی می دهد، از نظر خلقی و رفتاری تغییراتی در زندگی خود ایجاد می کنند تا تاثیر بدی روی جنین خود نگذارند. مثل ترک سیگار و رژیم غذایی صحیح و...
- خانم ها با مادر شدن احساساتی را تجربه می کنند که این لحظات تکرار نشدنی می باشند.
- در این دوره خانواده ها احساس نزدیکی بیشتری با یکدیگر دارند و از ادامه نسل خود لذت می برند.
- عشق مادر به فرزند عشقی خاص و بی قید و شرط است و مادرها در این زمان عشق واقعی را تجربه میکنند. مادر در همه شرایط فرزند را اولویت خود قرار می دهد.
- مادران بعد از حاملگی توجه بیشتری به جزئیات دارند. صبورتر، مراقب تر و مسئول پذیر تر می شوند. تولد فرزند باعث میشود عشق بین مادر و پدر بیشتر شود و آنها برای آینده فرزندانشان تلاش بیشتری داشته باشند.
- گردش، بیرون رفتن با کودک، خرید خوراکی های خوشمزه و تفریحی که مادر و کودک با یکدیگر دارند، برای هر دوی آن ها لذت بخش است.

فواید زایمان برای زنان

- مادر می تواند از طریق زایمان طبیعی و یا سزارین فرزند خود را به دنیا بیاورد که نوع زایمان بستگی به نظر پزشک دارد.
- **فواید زایمان طبیعی:**
- زایمانی بدون استفاده از هر دارو و مداخلاتی (زایمان فیزیولوژیک)
- احساس توانمندی بعد از زایمان
- وضع حمل و حاملگی شادتر نسبت به بقیه روشهای زایمان
- تجربه کردن بهتر فرایند زایمان
- مشکل نداشتن زمان و آغاز شیردهی
- حمایت مرد از همسر و ایجاد حس خوب و مثبت برای زن
- بهبود سریع سیستم بدن مادر
- میزان خونریزی کم تر حین زایمان
- نداشتن مشکلات تنفسی نوزاد
- تکامل و رشد جنین بهتر

- تقویت سیستم ایمنی نوزاد
- تحریک سیستم قلبی عروقی جنین با عبور از مجرای زایمان و گردش خون بهتر
- کاهش ابتلا به دیابت تیپ یک
- احساس قدرت و رضایت بیشتر در مادر
- بهبودی سریعتر حال مادر
- مرگ و میر کمتر
- مقرون به صرفه تر
- کمتر بودن اختلالات جفتی و چسبندگیهای لگنی در زایمانهای بعدی
- انجام راحت تر فعالیت های روزانه
- دوری از عوارض بیهوشی
- ترشح هورمون اکسی توسین در هنگام زایمان طبیعی که به مادر برای روحیه بهتر پس از زایمان کمک می کند.

راهنمای طبقات



ورود مادران آزاد!

فضای ادارات را برای حضور مادران تسهیل کنید

برخی از محدودیت ها و ممنوعیت های
بارداری

اختلالات ساختاری

- مالفورماسیونها و هیپولازی و آپلازی های دستگاه تناسلی (سندرم MRKH ، آنومالی های مولرین و ...)
- اختلالات در لانه گزینی (میومهای بزرگ ، اندومتريت شديد ، سندرم آشرمن و ...)

بیماریهای خود ایمنی

- بیماریهای خود ایمنی شدید (MS) کنترل نشده ، لوپوس با درگیری شدید کلیوی ، میاستنی گراو ، سندرم آنتی فسفولیپید و ...)
- اکثر این شرایط به ناباروری یا عقیمی زنان منجر نمی شود، یعنی به طور کلی مانع از باردار شدن زن نمی شود. اما ممکن است در صورت باردار شدن، بیماریهای خودایمنی، بسته به درجه شدت، برای مادر و جنین خطرناک باشند. همچنین موارد سقط را نیز افزایش میدهد .
- داروهای مورد استفاده برای درمان این بیماریها نیز می تواند منجر به ناهنجاری های جنینی شود یا سلامت نوزاد را به خطر بیندازد.

بیماریهای قلبی عروقی

- بیماریهای قلبی عروقی که باعث افزایش میزان مرگ و میر مادران میشود و بارداری در آنها **ممنوعیت** دارد :
- هیپرتانسیون شریان ریوی شدید
- اختلالات شدید و سیستمیک عملکرد بطنی
- سابقه کاردیومیوپاتی پری پارتوم با هر میزان اختلال عملکرد باقیمانده
- انسداد شدید بطن چپ
- سندرم مارفان با اتساع آئورت بیش از ۴ سانتی متر

بیماریهای کلیوی

- کراتینین بالای ۲

- فشارخونی که علیرغم دریافت سه داروی ضد هیپرتانسیون کنترل نمیشود

در نهایت :

- یک نوزاد مادر را هزاران بار صبورتر می کند، بیشتر از آنچه که تصورش را کند.
- در واقع، مادر حتی تمایل دارد نیازهای خود را فراموش کند. صبور بودن و بردبار بودن می تواند به کنترل فشار خون کمک کند و به عملکرد سالم قلب منجر شود.
- کنار گذاشتن عادت های بد بخاطر وجود جنین یا کودک، سبک زندگی را بسیار سالم تر می کند و در نتیجه سلامت را فراتر از تصور بهبود می بخشد.
- بارداری یک برکت در زندگی هر مادری است. جدا از اینکه منبع جدیدی از شادی را به زندگی می آورد، دیدگاه مادر را نسبت به زندگی تغییر می دهد. علاوه بر این، دارای طیف گسترده ای از مزایای سلامتی است که می تواند طول عمر مادر را افزایش دهد. این واقعا جادویی است که چگونه این نه تنها مادر هست که به زندگی کودک خود کمک می کند، بلکه کودک نیز به زندگی مادر کمک می کند!
- بارداری و صاحب فرزند شدن هدیه ای از طرف خداوند بزرگ برای مادر و پدر ها است که باید قدر آن را بدانند و با استفاده از مشورت با پزشک متخصص، مطالعه، تحقیق، برنامه ریزی درست، زمان مناسب، مشورت با همسر برای فرزند آوری اقدام کنند.



روزگار نه چندان دُور
ایران - بهمن ۱۳۹۱