

تطابق بارداری و کار

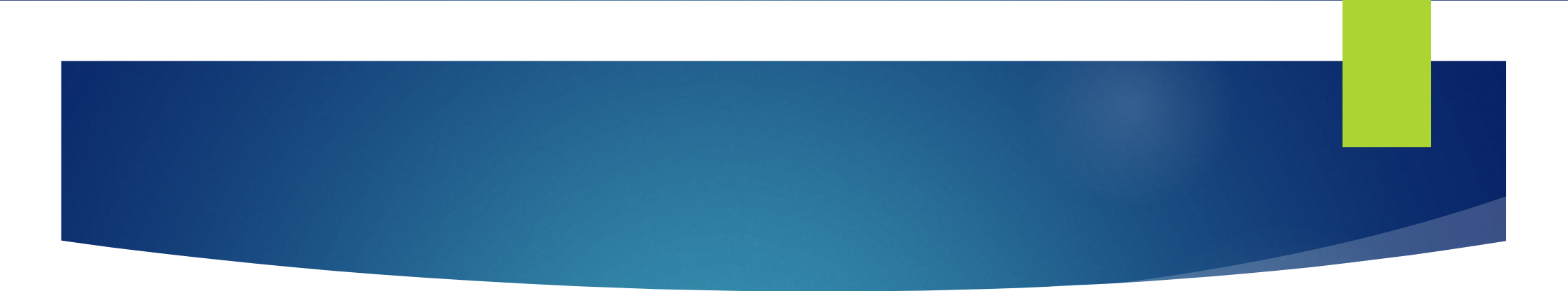
دکتر زهرا حمیدی مدنی

استادیار گروه زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

زنان در سنین باروری بخش قابل توجهی از نیروی کار را تشکیل می دهند . ☒

☒ تقریباً 90 درصد از زنان در دوران بارداری شاغل هستند. داده های حاصل از ششمین بررسی شرایط کار اروپا (2016) نشان داد که بیش از 15 درصد از زنان بیش از 41 ساعت در هر هفته کار می کردند.

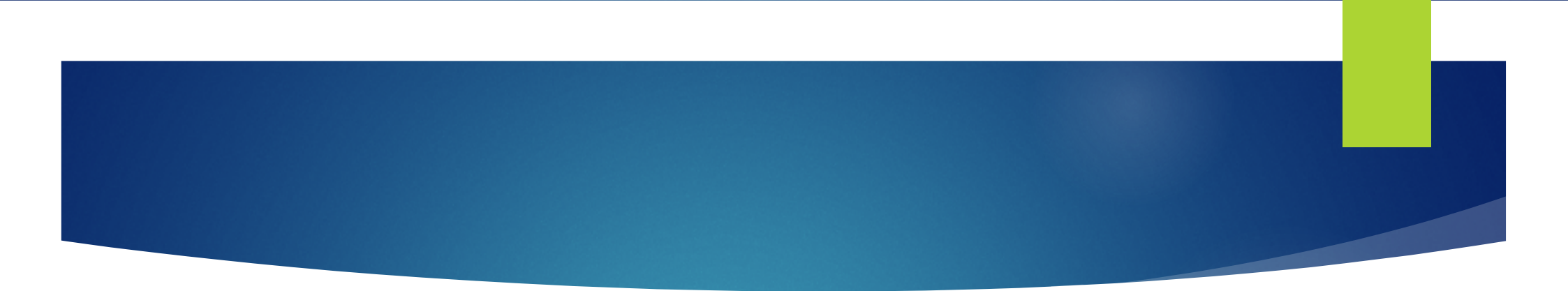
☒ 21 درصد از زنان به صورت شیفت در چرخشی قرار داشتند و 14 درصد از زنان مشغول کار شبانه بودند.



اکثر افراد در صورتی که منعی برای کار نداشته باشند می توانند در ☒ دوران بارداری به کار خود ادامه دهند

☒ با این حال، باردار بودن ممکن است در محل کار چالش هایی ایجاد کند

☒ فعالیت فیزیکی متناسب با شرایط دوران بارداری به ارتقای سلامت مادر و رشد بهتر جنین کمک میکند.



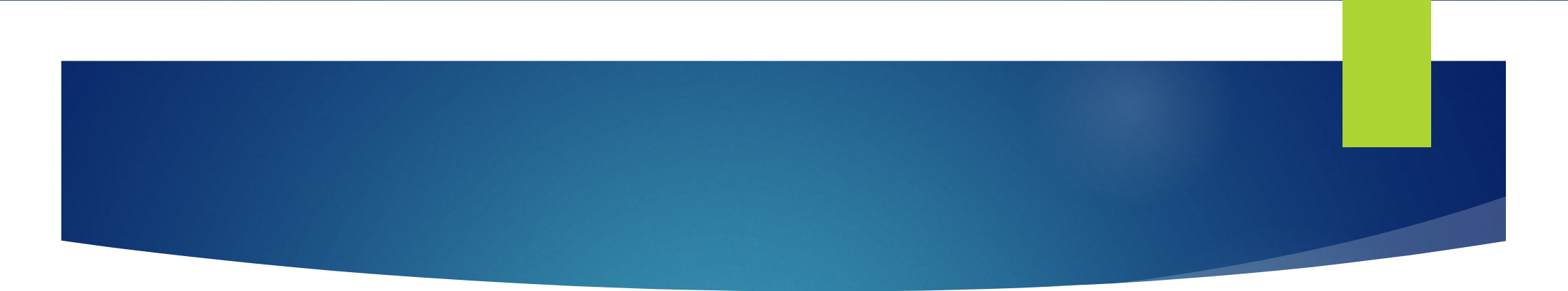
تحقیقات اخیر حاکی از آن است که پیروی از یک برنامه ورزشی مناسب با شدت ملایم در زنانی که بارداری سالمی را پشت سر میگذارند، موجب ارتقای سلامت مادر شده و ضرری را متوجه جنین در حال رشد نمینماید، اما متأسفانه زن باردار معمولاً روش زندگی کم تحرک را انتخاب میکند.



کار در دوران بارداری ممکن است نقش مهمی در ایجاد پیامدهای نامطلوب بارداری داشته باشد ☒

مطالعات متعدد نشان می دهد که کار کردن به تنهایی نقشی در ایجاد افزایش عوارض ندارد ☒

نتایج یک مطالعات گذشته نگر نشان می دهد که خستگی ناشی از دوره های طولانی کار با افزایش عوارض نامطلوب بارداری دارد. ☒

- 
- ✘ برای سالم ماندن و بهره وری در کار، باید بدانیم که چگونه ناراحتی های رایج بارداری را از بین ببریم
 - ✘ و بدانیم که چه زمانی یک کار کاری ممکن است بارداری را به خطر بیندازد

تسکین حالت تهوع و استفراغ :

به آن تهوع صبحگاهی می گویند، اما تهوع بارداری می تواند در هر زمانی رخ دهد.

برای رفع حالت تهوع در محل کار:

- ✘ از محرک های حالت تهوع خودداری کنید. خواه بوی غذاها در اتاق استراحت باشد یا بوها و مزه های دیگر، از هر چیزی که باعث تهوع می شود دوری کنید.
- ✘ اغلب میان وعده بخورید. کراکر و سایر غذاهای ملایم می توانند در هنگام تهوع نجات دهند. برای میان وعده های آسان در محل کار خود ذخیره کنید. زنجبیل تهیه شده با زنجبیل واقعی یا چای زنجبیل نیز ممکن است کمک کند.
- ✘ ویتامین B-6 مصرف کنید. این دارو در دوران بارداری بی خطر تلقی می شود و به راحتی در دسترس است. ممکن است به رفع حالت تهوع کمک کند. افزودن دوکسیلامین (یونیزم) یا دیفن هیدرامین در زمان خواب نیز می تواند کمک کننده باشد. اما بهتر است آنها را در طول روز مصرف نکنید زیرا باعث خواب آلودگی می شوند.
- ✘ شروع داروهای ضد تهوع در صورت لزوم

مدیریت خستگی :

بدنی که برای حمایت از بارداری اضافه کاری می کند ممکن
است دچار خستگی شود و استراحت در طول روز کاری
می تواند سخت باشد.

استراحت بدنی و فعالیت فیزیکی :

- ✘ استراحت های کوتاه و مکرر داشته باشید. بلند شدن و حرکت برای چند دقیقه می تواند مفید باشد. گذراندن چند دقیقه با چراغ های خاموش، چشمان بسته و پاها نیز می تواند کمک کننده باشد
- ✘ به مقدار زیاد مایعات بنوشید. یک بطری آب در نزدیکی خود داشته باشید و در طول روز میل کنید

دستورات تغذیه ای :

از غذاهای غنی از آهن و پروتئین استفاده کنید. ☒
خستگی می تواند یکی از علائم کم خونی فقر آهن باشد، اما ☒
تنظیم رژیم غذایی می تواند کمک کننده باشد. غذاهایی مانند
گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، غذاهای دریایی، سبزیجات سبز
برگ، غلات سبوس دار غنی شده با آهن و لوبیا را انتخاب کنید

ورزش :

- ☒ فعالیت بدنی می تواند به افزایش سطح انرژی کمک کند
- ☒ به خصوص برای کسانی که تمام روز پشت میز می نشینند. بعد از کار پیاده روی کنید یا به کلاس ورزش قبل از تولد بپیوندید، تا زمانی که بیمار کنترانیدیکاسیونی جهت فعالیت بدنی نداشته باشد

خواب :

زود به رختخواب بروند ☒

هر شب حداقل هشت ساعت خواب داشته باشند ☒

. استراحت به سمت چپ باعث می شود خون رسانی به جفت ☒
افزایش یابد و ورم را کاهش می دهد. برای راحتی بیشتر، بالش ها
را بین پاها و زیر شکم قرار دهند.

- ✘ با پیشرفت بارداری، فعالیت های روزمره مانند نشستن و ایستادن می تواند ناراحت کننده شود. استراحت های کوتاه و مکرر می تواند با خستگی مبارزه کند. حرکت کردن هر چند ساعت یکبار نیز می تواند تنش عضلانی را کاهش دهد و به جلوگیری از تجمع مایع در پاها و پاها کمک کند.
- ✘ نشسته استفاده از یک صندلی قابل تنظیم با پشتیبانی خوب از کمر می تواند ساعت های طولانی نشستن را بسیار آسان تر کند - به ویژه با تغییر وزن بدن و وضعیت بدن. برای صندلی هایی که قابل تنظیم نیستند، از یک بالش یا بالشتک کوچک استفاده کنید تا پشتی را پشتیبانی کند. برای کاهش تورم پاها را بالا بیاورید
- ✘ برای کسانی که باید برای مدت طولانی بایستند، قرار دادن یک پا روی زیرپایی، چهارپایه کم ارتفاع یا جعبه می تواند کمک کننده باشد. هر چند وقت یکبار پاها را عوض کنید و مرتب استراحت کنید. کفش های راحت با قوس خوب بپوشید. پوشیدن جوراب فشاری هم می تواند کمک کننده باشد.

خم شدن و بلند کردن

حتی زمانی که چیزی سبک را بلند می کنید، فرم مناسب ☒ می تواند کمر را از بین ببرد. از زانوها خم شوید، نه از ناحیه کمر. بار را نزدیک بدن نگه دارید، با پاها بلند کنید - نه پشت. از چرخاندن بدن در هنگام بلند کردن خودداری کنید.

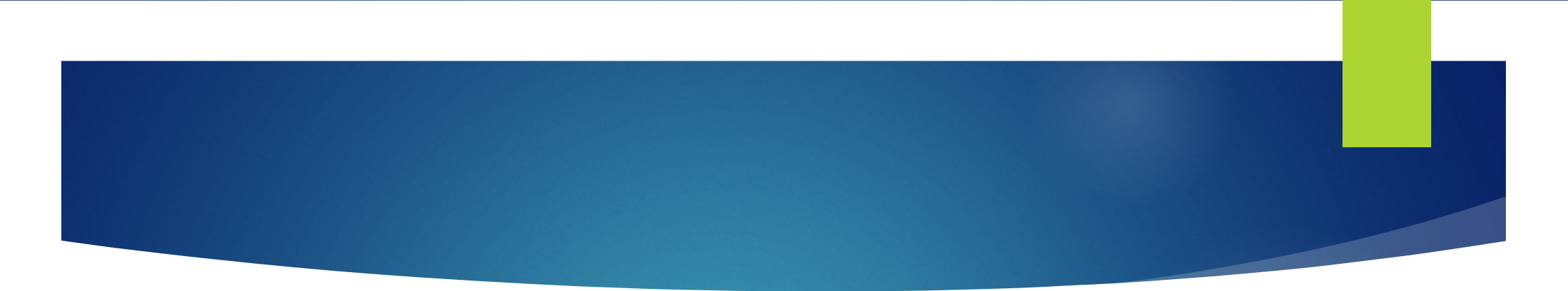
کنترل استرس :

استرس در کار می تواند انرژی مورد نیاز را کاهش دهد. ☒

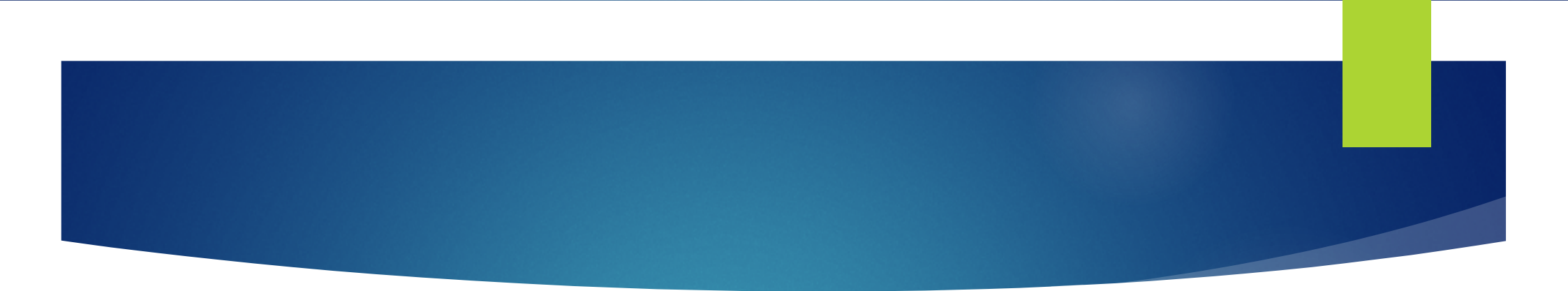
- ☒ لیست کارهای روزانه تهیه کنید و وظایف را اولویت بندی کنید. در نظر بگیرید که چه چیزی را به کسی واگذار کنید - یا حذف کنید.
- ☒ صحبت کنید و ناراحتی ها را با یک همکار، دوست یا یکی از عزیزان حامی خود در میان بگذارید.
- ☒ آرام باشید. تکنیک های تمدد اعصاب مانند نفس کشیدن آهسته یا تصور یک مکان آرام را تمرین کنید. برنامه های ذهن آگاهی و مدیتیشن ممکن است مفید باشند. یک کلاس یوگا قبل از تولد را امتحان کنید، تا زمانی که ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما می گوید مشکلی ندارد.

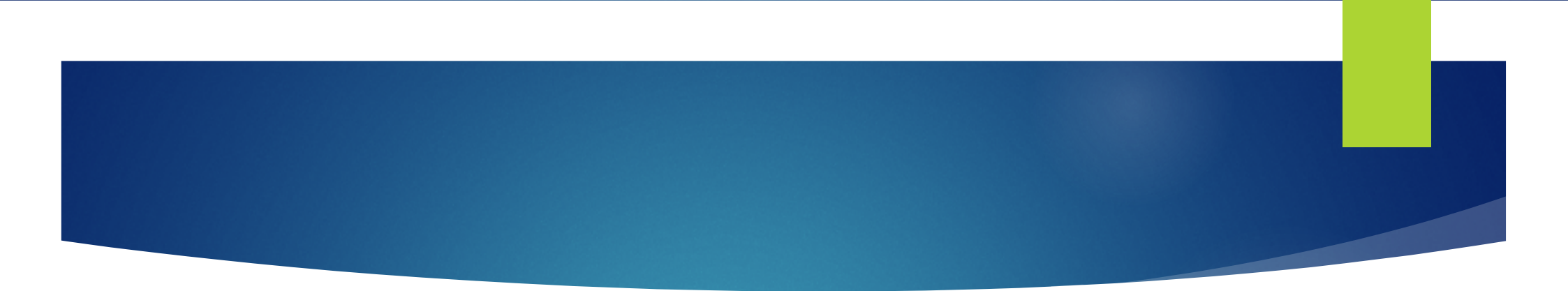
چه مدت کار در دوران بارداری زیاد است؟

- تعداد ساعات و حتی زمانی از روز که کار می کنید نیز ممکن است یک عامل خطر بروز عوارش نامطلوب باشد.
- یک مطالعه در سال 2014 روی زنان ژاپنی نشان داد که کسانی که بیش از 40 ساعت در هفته کار می کنند در معرض خطر سقط جنین و زایمان زودرس قرار دارند. و هر چه ساعات کار بیشتر باشد (51 تا 70 ساعت و بیش از 71 ساعت)، خطر بیشتر است
- زنی که بارداری طبیعی و سالمی دارد می تواند تا شروع زایمان کار کند. با این حال، می توانید هر زمان که برایتان مناسب باشد، کار را متوقف کنید. برخی از زنان چندین هفته قبل از موعد زایمان خود را ترک می کنند، اما برخی دیگر حتی در اوایل زایمان سر کار خواهند بود



برخی شرایط کاری ممکن است خطر عوارض در دوران بارداری را ☒ افزایش دهد - به ویژه برای کسانی که در معرض خطر بالای زایمان زودرس هستند.

- 
- ☒ مواد شیمیایی، تشعشعات یا سایر مواد خطرناک
 - ☒ دوره های طولانی ایستادن یا کوهنوردی
 - ☒ حمل یا بلند کردن بارهای سنگین
 - ☒ صداهای بلند یا ارتعاشات ناشی از ماشین آلات سنگین
 - ☒ گرما یا سرمای شدید



یک مطالعه دانمارکی در سال 2019 نشان داد افرادی که حداقل دو شیفت شب در هفته کار می کنند ☒ ممکن است در معرض خطر بیشتری برای سقط جنین (32 درصد) نسبت به افرادی که در طول روز کار می کنند، باشند.

اگر کار در هر زمانی ایمن به نظر نمی رسد، پزشک ممکن است به شما توصیه کند زودتر مرخصی بگیرید ☒

☒ کار در دوران بارداری خطر سقط جنین و خطر زایمان زودرس را کمی افزایش می دهد. ساعات کار طولانی خطر ابتلا به اختلالات فشار خون بارداری، زایمان با خلاء/فورسپس و نوزادان کوچک در سن حاملگی را افزایش می دهد

☒ زنان بارداری که در شیفت های چرخشی، شیفت های شبانه ثابت یا ساعات طولانی تری کار می کنند، در معرض خطر پیامدهای نامطلوب بارداری هستند (متاآنالیز 2023) پره ترم لیبر - کوچک شدن جثه - پره اکلامسی - فشارخون بارداری

☒

- ✘ مطالعات اخیر نشان داده است که ساعات کار طولانی و نوبت کاری ممکن است با افزایش خطر پیامدهای نامطلوب بارداری، از جمله زایمان زودرس (PTL) و سقط جنین مرتبط باشد. مکانیسم‌های فیزیولوژیکی قابل قبولی که الگوهای خواب تغییر یافته و ساعات کار طولانی را به پیامدهای نامطلوب بارداری مرتبط می‌کند نیز شروع به ظهور کرده‌اند.
- ✘ پیشنهاد شده است که اختلال طولانی مدت ریتم‌های شبانه‌روزی در نتیجه شیفت کاری باعث سازگاری‌های عصبی غدد درون‌ریز می‌شود که ممکن است بر رشد جنین و زمان زایمان تأثیر بگذارد، و افزایش سطح نورآدرنالین از ساعات طولانی کار ممکن است انقباض رحم و خطر زایمان زودرس را افزایش دهد.

✘

- ✘ تا سال 2013، متاآنالیزهایی که تأثیر ساعات کار طولانی و نوبت کاری را بر (SGA)، سقط جنین و پره اکلامپسی زایمان پره ترم، بررسی می کرد، یافته های متناقضی را گزارش کرد.
- ✘ در 6 سال بعدی مطالعات اضافی شواهدی را ارائه کرده اند که ممکن است ارتباط بین ساعات کاری و نوبت کاری را با پیامدهای نامطلوب بارداری روشن کند. با توجه به افزایش تعداد زنان در نیروی کار در سراسر جهان (از 1.29 میلیارد در سال 2013 به 1.36 میلیارد در سال 2017)، ترکیب این شواهد جدید مورد نیاز است.
- ✘ علاوه بر این، هیچ کاری تا به امروز ارزیابی ریسک را در مورد تعداد ساعات کار در هفته به صورت مداوم انجام نداده است، به جای آن به سطوح طبقه بندی ساعات کار اشاره می کند (به عنوان مثال، < 40 در مقابل ≥ 40).

با توجه به اینکه زمینه کاری زنان در دهه های اخیر توسعه یافته است و در جوامع امروزی نقش زنان محدود به فرزندآوری و مراقبت از خانه و خانواده نمی باشد. همچنین امروزه زنان سطح تحصیلات عالی تر و مشاغل سخت تری را انتخاب می کنند و این شیوه ی زندگی و افزایش مسئولیت زنان می تواند منجر به افزایش خستگی های روحی و جسمانی بشود، در نتیجه می تواند بر تمامی ابعاد زندگی آن ها مانند بارداری و فرزندآوری نیز تاثیرات منفی بگذارد. مواجهه های شغلی مانند فشار شغلی، وضعیت کار، بلند کردن اجسام سنگین و شیفت کاری در دوران بارداری اینها هر کدام با اولین دوره غیبت در هفته 10-29 بارداری می تواند مرتبط باشد (.



با تشکر از توجه شما

