

بسم الله الرحمن الرحيم

توصیه‌های طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم
در جهت حفظ توان بارداری و پیشگیری از اختلالات بارداری
(سقط خود بخود جنین)

دکتر فریبا صادقی

متخصص طب ایرانی

دی ماه ۱۴۰۲

گروه هدف

- ماما
- ماما مراقب
- پزشک عمومی
- مراقب سلامت
- بهورز

پیشگیری از سقط

- رعایت سبک زندگی سالم
- پرهیزات (داروها، اشعه، مواد شیمیایی و سموم، سوانح و حوادث)
- شناسایی و درمان بیماریهای زمینه ای

سته ضروریہ یا ۶ اصل حفظ سلامتی در طب ایرانی

۱. خوردنی ها و آشامیدنی
۲. تحرک بدنی و ورزش (حرکت و سکون)
۳. خواب و بیداری
۴. هوا
۵. حالات روحی و روانی (اعراض نفسانی)
۶. حفظ مواد ضروری بدن و دفع مواد زاید از بدن (احتباس و استفراغ)

غذا در باروری



عملکرد نهایی غذا در افزایش باروری:

تقویت اعضای ریسه:

قلب و مغز و کبد و ارگانهای جنسی

و تولید منی با کیفیت و کمیت مناسب

تاکید زیاد منابع طب سنتی بر غذا

حتی بیشتر از دارو

در قدرت باروری

خصوصیت غذای موثر بر باروری:

طبیعت گرم

غذائیت زیاد

لطیف

هضم

- ✓ هضم معدی
- ✓ هضم کبدی
- ✓ هضم عروقی
- ✓ هضم بافتی

- هضم مناسب
- غذای با کیفیت

لازمه تولید اسپرم و تخمک سالم است

غذا در باروری

- تقویت اعضای رئیسه یعنی قلب، مغز و کبد
- اعضای جنسی
- تولید منی با کیفیت و کمیت مناسب

غذاهای گرم، لطیف و با غذائیت زیاد

اصل اول :خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ پرهیز از ریزه خوری یا درهم خوری.
- ✓ نخوردن غذا تا قبل از زمان گرسنگی کامل و دست کشیدن از خوردن غذا قبل از سیری کامل.
- ✓ به تاخیر نینداختن غذا خوردن بیش از ۳۰ دقیقه پس از احساس گرسنگی.
- ✓ صرف وعده های غذایی در ساعات مشخص و منظم .
- ✓ کامل جویدن غذا.
- ✓ صرف غذا در اوایل شب؛ رعایت حدود ۲ تا ۳ ساعت فاصله بین صرف غذا تا زمان خواب.
- ✓ پرهیز از فعالیت بدنی شدید یا خوابیدن بعد از غذا.
- ✓ تلاش برای تناسب وزن و حفظ وزن در حد متعادل.

خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ ننوشیدن آب سرد (یخ) در حمام، ناشتا، بین خواب و بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور.
- ✓ مراجعه به پزشک در صورت یبوست و یا اختلال در هضم غذا و مشکل گوارش .
- ✓ افزایش مصرف فیبرها مثلا افزایش مصرف سبزیجات تازه یا پخته به صورت سوپ، آش، خورش یا خوراک مانند کدو سبز، کدو حلوائی، اسفناج، گشنیز، بامیه، لوبیاسبز، فسنجان با بادام، هویج، آلو، نخود و ماش یا سبزی پلو، گشنیز پلو، لوبیاپلو، هویج پلو، ته چین اسفناج ± گوشت مرغ جوان کوچک، یا بلدرچین و ماهی.
- ✓ انتخاب میان وعده مناسب شامل میوه، سبزی و خشکبار و مغزها مانند فندق، بادام به تنهایی یا به صورت حریره یا شیربادام یا شیرفندق، حلوائی بادام با کمی شکر، تخم کدو، انگور شیرین، مویز یا کشمش، سیب و به (پخته)، گلابی، آلو، انار شیرین، انجیر خشک یا تازه، کاهو، مرکبات شیرین، جوانه های ماش، گندم، جو و شبدرد، زیتون.

خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ مصرف متعادل مغزها، خصوصا بادام؛ ترجیحا کم نمک یا بی نمک.
- ✓ مصرف نان سبوس دار، غلات کامل.
- ✓ کاهش مصرف نانهای خمیری و نیخته.
- ✓ توصیه به استفاده متعادل از چاشنی‌های غذا از جمله زردچوبه، زعفران، کمی دارچین، رب گوجه خانگی، رب انار.
- ✓ مصرف زیتون و روغن زیتون همراه غذا.
- ✓ افزایش مصرف سبزیجات همراه غذا به‌ویژه نعنا و ریحان.
- ✓ کاهش مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند شیرینی، قند و شکر و چربی‌ها.
- ✓ اجتناب از خوردن چیپس و پفک و مواد غذایی حاوی رنگ‌های مصنوعی.

خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ نوشیدنی های مفید : شربت سکنجبین، شربت انار، نارنج، لیمو یا زرشک تازه، شربت آب و عسل گرم (در صورت دیابت محدود شود)، شربت آب سیب با گلاب، شربت جلاب (گلاب و زعفران)، شربت خاکشیر، شربت آلو، عناب، بیدمشک با تخم شربتی یا بالنگو و دمنوش به و سیب، بابونه، گل سرخ.
- ✓ مصرف متعادل میوه ها؛ خصوصا به عنوان میان وعده.
- میوه های مفید برای دختران: سیب، به، گلابی، انار، انگور یا مویز، انجیر
- ✓ پرهیز از خوردن میوه همراه با غذا؛ بجز انار و سیب و به که خوردن مقدار کم آنها پس از غذا توصیه می شود. توصیه می شود میوه ها حدود یک ساعت قبل از غذا مصرف شوند.
- ✓ حذف نکردن وعده صبحانه.
- ✓ کاهش مصرف گوشت های دیرهضم مانند گاو و شتر، گوشت های نمک سوده و خشک شده.

خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ کاهش مصرف سوسیس و کالباس یا ناگت مرغ و ماهی و غذاهای فست فودی مانند پیتزا و همبرگر غیرخانگی.
- ✓ کاهش مصرف غذاهای خمیری و رشته‌ای مانند ماکارونی و نودل و نان‌های خمیری نپخته، مخصوصا در افرادی با اضافه وزن، مشکلات هاضمه نفخ و یبوست و در صورت مصرف این غذاها می‌توان از ادویه‌هایی مانند آویشن استفاده کرد.
- ✓ کاهش مصرف غذاهای کنسروی یا فریزری کهنه.
- ✓ کاهش مصرف پنیر کهنه، نان فطیر یا سفید.
- ✓ کاهش مصرف میوه‌های کال و نرسیده و بادنجان.
- ✓ مصرف نکردن بخش سوخته غذا.

خوردنی ها و آشامیدنی ها

✓ مصرف نکردن یا کاهش مصرف غذاهای بسیار تند، بسیار شور و بسیار ترش.

✓ کاهش مصرف چای پررنگ و قهوه.

✓ کاهش مصرف ادویه جات تند و گرم مانند فلفل، زنجبیل و آویشن (به ویژه در مزاج گرم).

✓ اجتناب از خوردن ماست، دوغ و نوشابه به همراه غذا .

✓ استفاده از ماست و دوغ به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و ...).

✓ پرهیز از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده؛ مثلا خوردن همزمان ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی به دلیل ایجاد اختلال هاضمه .

✓ خنک کردن آب به طور غیر مستقیم؛ بهتر است یخ در آب انداخته نشود.

✓ مصرف نکردن الکل.

دوران بارداری



آسیب رسان

- غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پر سس)، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پر رنگ، قهوه و نوشابه‌های کولا)، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست‌فودها، آب یخ، کبر، مِلین‌هایی مانند **بنفشه، خطمی و پنیرک**
- استفاده از چای کمرنگ تازه دم بدون اسانس ایرادی ندارد.
- مواد غذایی مضر ذکر شده هر چند ممنوعیت مطلق ندارند، اما بهتر است در این دوران مصرف نشوند.

مفید



- غذاهای آب‌پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات
- میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به
- در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود
- یبوست را با **پیاده روی منظم**، استفاده از **سوپ سبزیجات**، آلو بخارا و انجیر خیس‌کرده، به طور متناوب برطرف کنید.

اصل دوم تحرک بدنی

- تحرک بدنی متعادل بویژه در هوای آزاد مثلاً ورزش درجا روزانه، پیاده روی و

➤ ورزش افزایش دهنده ترشح اندورفین‌ها است که به کاهش استرس عاطفی و ایجاد حس خوب کمک می‌کند نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب، افزایش عزت نفس، مثبت اندیشی و خوش بینی دارد و کمک می‌کند تا علیرغم آسیب یا استرس به عملکرد و فعالیت های خود ادامه دهیم ورزش با افزایش اعتماد به نفس، اعراض نفسانی و اختلالات خلقی را کنترل می‌کند و شرایط کنترل استرس را بهبود می‌دهد

➤ بسیاری از مطالعات اثرات ورزش در کاهش علائم افسردگی را اثبات کرده اند

➤ همچنین با ترشح هورمون های جنسی از هیپوفیز ارتباط دارد

➤ پرهیز از خستگی مفرط، پرهیز از ورزش شدید

اصل سوم: خواب و بیداری

- خواب مناسب و کافی.
- تنظیم زمان خواب طوری که شروع خواب قبل از ۱۱ شب باشد.
- نپوشیدن لباس تنگ به ویژه در زمان خواب.

➤ خواب مطلوب، باعث آرامش روانی و تمدد قوا

➤ تقویت هضم، متابولیسم و دفع سموم

➤ تجدید قوای اندام های مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده

➤ مهم ترین معیار خواب مناسب:

■ سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن

■ آمادگی ذهنی در طول روز

اصل چهارم: هوا

- قرار نگرفتن در معرض دود سیگار، قلیان و هرگونه مواد دودزا.
- عدم استعمال مواد مخدر.

اصل پنجم: حالات روحی و روانی

- مدیریت استرس و اضطراب.
- آموزش برخی روش‌های مدیریت حالات روحی روانی

-
- کنترل اعراض نفسانی از عوامل کلیدی در بهبود عملکرد تخمدان است
 - کنترل اعراض نفسانی با مدیریت هیجانات و حوادث پیرامون
 - کاهش ورودی های ذهن (فضای مجازی، اخبار)
 - گوش دادن به نغمه های طبیعی (صدای پرندگان، دریا، رودخانه، باران)
 - رفتن به طبیعت و دیدن مناظر طبیعی
 - پرهیز از شرایط اضطرابی
 - پرهیز از فراق و تنهایی
 - تمرین تنفس آرام بخش
 - استفاده از عطر و بوهای خوش
 - تقویت قلب و مغز برای کاهش اضطراب و کنترل اعراض نفسانی

مقویات مغز

➤ شیر بادام:

◦ ۱۰ عدد مغز بادام خام را در آب جوش انداخته تا پوست آن جدا شود. در مخلوط کن با ۱ قاشق غذاخوری عسل و نیم لیوان آب مخلوط نماید تا یکدست شود. مخلوط را در یخچال نگهداری و صبح ناشتا میل نماید.

➤ جلاب:

◦ شربت‌تی است که از ترکیب زعفران، گلاب و شکر سفید یا نبات درست می‌شود، به این صورت که، یک کیلوگرم نبات را به همراه سه لیتر گلاب حرارت داده تا به جوش بیاید سپس ۳ گرم زعفران ساییده شده به آن اضافه کرده و شعله را کم می‌کنیم تا با حرارت ملایم به قوام بیاید. شربت جلاب تأثیر بسیار زیادی بر تقویت قلب و مغز داشته و برای کاهش اضطراب و تپش قلب نیز مفید است. میزان مصرف آن، یک قاشق غذاخوری بعد از هر وعده غذایی است با یک فنجان آب خنک میل نمود.

◦ در افراد با حرارت بالاتر، جلاب دیگری پیشنهاد می‌شود: ۳ ق.غ از هر کدام: گلاب، عرق گاوزبان، عرق بیدمشک در یک لیوان آب با نبات (در حد شیرین شدن یا حد اکثر ۳۰ گرم نبات) روزی ۲ بار صبح و بعدازظهر استفاده شود.

مقویات مغز

➤ تنفس عمیق

- در محیطی ساکت و آرام در حالت نشسته یا خوابیده چشم‌ها را بسته و به نحو زیر نفس بکشید: مرحله دم: دهان را بسته و با شمردن آرام از یک تا پنج، نفس را داخل کنید. تا شمردن سه شماره نفس را در سینه حبس نمایید. مرحله بازدم: دهان را باز نموده و هوای بازدمی را با شمردن آرام از یک تا پنج به طور کامل از سینه بیرون دهید و سپس تا شروع دم بعدی سه شماره بشمارید و صبر کنید.

➤ فالوده سیب

- سیب را شسته و پوست گرفته و رنده کنید، کمی (۱-۳ قاشق غذاخوری) عرق بیدمشک و گلاب و یک قاشق چایخوری تخم ریحان به آن اضافه کنید. کمی صبر کنید تا جا بیفتد. (می‌توانید فالوده را داخل یخچال بگذارید تا کمی جا بیفتد و خنک مصرف کنید).

➤ ورزش درجا

- هر ساعت ۵ تا ۱۰ ثانیه در جا زدن، دویدن یا طناب زدن

اصل ششم: احتباس و استفراغ

در دختران نوجوان با عادت ماهیانه (قاعدگی)

خودداری از نشستن در مکان‌های سرد خصوصا در هنگام خونریزی قاعدگی.

✓ عدم شستشوی ناحیه تناسلی با آب سرد در ایام خونریزی قاعدگی؛ به‌ویژه در روزهای خونریزی زیاد.

✓ استفاده از پیش بند هنگام ظرف نشستن و گرم نگهداشتن ناحیه زیر ناف تا نوک پاها.

✓ خودداری از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک.

✓ نپوشیدن لباس تنگ به‌ویژه در زمان خواب.

✓ مراجعه به پزشک در صورت وجود ترشحات بیش از اندازه، بودار و خارش ناحیه تناسلی و درد خصوصا زیر شکم که به

نفع عفونت رحمی است.

احتباس و استفراغ

- مراجعه به پزشک، یا پزشک عمومی دوره دیده در خصوص طب ایرانی یا متخصص طب ایرانی در صورت وجود خلط گلو آزاردهنده، سینوزیت یا آلرژی.
- اطمینان از کافی بودن میزان ویتامین د در بدن اگر از مکمل "ویتامین د" استفاده نمی‌شود.
- از دیدگاه طب ایرانی و همچنین پژوهش‌های جدید ابتلا به آسم و آلرژی با بیماریهای رحم و ناباروری مرتبط است.

پرهیز از موارد زیر:

- ضربه یا حرکات شدید مانند دویدن با عجله و سریع، بلند کردن جسم سنگین، پریدن از جای بلند و خودداری از فریادزدن.
- مواجهه با اشعه ایکس.
- مصرف خودسرانه داروها حتی گیاهان دارویی و دمنوش‌ها.
- زیاده روی در نزدیکی جنسی: در صورت خونریزی اوایل بارداری، از مقاربت پرهیز شود. بعد از قطع خونریزی یا لکه بینی، از مقاربت زیاد و شدید اجتناب شود. همچنین در صورت وجود سابقه سقط یا تهدید به سقط در بارداری‌های قبلی، از مقاربت زیاد و شدید پرهیز شود.
- پرخوری، درهم‌خوری (خوردن چند مدل غذا در یک وعده با هم) و برهم‌خوری (خوردن پشت سرهم بدون رعایت زمان لازم برای هضم) در راستای جلوگیری از اختلال هضم شدید.
- گرسنگی یا تشنگی زیاد.

پرهیز از موارد زیر:

- خوردن زیاد مواد نفاخ یا قاعده‌آورها مانند **نخود، باقالی، کبر، کنجد** و فرآورده‌های آن (روغن کنجد، ارده، حلوا ارده، نان یا بیسکویت پرکنجد)، کرفس، جعفری، شنبلیله ۱، زعفران، قورمه سبزی (در چند وعده متوالی). بهتر است در صورت وجود خونریزی، مصرف این خوراکیها بسیار محدود شود. در صورت سابقه از دست دادن جنین بهتر است از خوردن این مواد غذایی در چند وعده متوالی (پشت سرهم) خودداری شود.
- خوردن مواد غذایی بسیار شور، بسیار ترش (مانند سرکه، ترشی کنار غذا، لواشک، میوه‌های کال و ترش) یا بسیار تند و تیز (مانند فلفل قرمز و ادویه‌جات تند).
- مصرف زیاد مواد غذایی لیز یا لعابدار (مانند خورش بامیه، قارچ و ...)، یا زیاده‌روی در خوردن میوه‌های لیزی مثل بذرهای لعابداری مانند خاکشیر و تخم شربتی.
- **۱ در صورت مصرف سبزی تازه کنار غذا از ۱۰۰ گرم (یک نعلبکی) بیشتر مصرف نشود.**
- استفاده از مقدار کم این موارد در غذا در صورتی که پشت هم و مکرر نباشد اشکالی ندارد. اما بهتر است کسانی که سقط مکرر داشته‌اند از خوراکی‌های جایگزین (مثلا ماش و عدس به جای نخود و روغن زیتون به جای روغن کنجد) در ۳ ماه اول بارداری استفاده کنند.

پرهیز از موارد زیر:

- خوردن مواد غذایی با طبع بسیار گرم یا بسیار سرد.
- خوردن مواد غذایی خیلی داغ یا خیلی یخ مانند نوشیدنی‌های بسیار یخ.
- نشستن در مکان سرد یا گرم.
- مواجهه با هوای بسیار گرم یا بسیار سرد.
- حمام طولانی یا بسیار داغ.
- استفاده از روش‌های پاک‌سازی قوی مانند مصرف داروهای مسهل قوی، فصد و حجامت و حتی بادکش و ماساژ، مخصوصاً قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم.
- حالات روانی شدید و ناگهانی، مانند عصبانیت، اندوه، ترس، شادی و هیجان زیاد.

بهتر است این موارد انجام شود:

- استراحت در مواقع خونریزی یا لکه بینی یا درد لگن.
- مصرف به، گلابی، سیب، انار و مویز.
- مصرف غذاهای زودهضم مانند گوشت‌های لطیف مثل بره، بزغاله و پرندگانی مثل جوجه مرغ و بلدرچین.
- توصیه به مصرف زرده تخم مرغ (با یا بدون شیره انگور).
- مصرف نان سالم (خوش پخت و سبوس‌دار).

بهتر است این موارد انجام شود:

- دفع مدفوع نرم، کامل و راحت.

❖ برای داشتن دفع راحت، خیسانده ۵ عدد انجیر روزانه، روزانه ۱ عدد گلابی یا کمپوت آن توصیه می شود.

❖ همچنین می توان ۷ عدد زیتون وسط غذا و بعد از غذا، از میوه به یا سیب پخته (یک هشتم به پخته بعد هر وعده غذا) استفاده کرد.

❖ توجه: بهتر است مواد یا تخم های لعاب داری مانند: تخم شربتی، خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ و مشابه آنها، در اوایل بارداری و به ویژه در مادران با سابقه سقط مصرف نشود.

بهتر است این موارد انجام شود:

- نکته ۱: توصیه‌ها و پرهیزهای سبک زندگی نباید باعث ایجاد وسواس و استرس شود. زیرا همان‌طور که گفته شد، ترس و غم شدید نیز جزو پرهیزهای مهم دوره بارداری از نظر طب ایرانی هستند.
- نکته ۲: اگر چه برخی خوراکی‌ها در دوران بارداری مفید هستند اما توجه شود که در مصرف مواد غذایی مفید هم زیاده روی نشود.
- نکته ۳: این موارد کلی بوده و در هر فرد با مزاج و اقلیم خاص متفاوت است و در صورت لزوم با صلاحدید پزشک دوره دیده یا متخصص طب ایرانی قابل تغییر است. در این موارد می‌توان مراجعه به متخصص طب ایرانی را پیشنهاد نمود.

با تشکر
از حسن توجهتان