

Ø"Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù† Ù¾ÙŒØ´ Ø§Ø²
Ø"Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÙŒ

برنامه دوران پیش از بارداری شما

بارداری ۴۰٪ از خانمها غیر منتظره است و بسیاری از خانمها نیز ممکن است برای روزها و یا حتی هفتهها متوجه نشوند که باردار هستند. از همین رو لازم است که حتی قبل از اینکه برای بارداری تلاش کنید، در رژیم غذایی، وزن، نوع ورزشی که انجام می‌دهید و سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید.

مدت زمان پیشنهادی ما برای کسب آمادگی و ایجاد تغییرات قبل از بارداری ۳ ماه است. اگرچه، در مواردی نیز توصیه ما این است که مادران (به‌عنوان مثال مادرانی که از دخانیات استفاده می‌کنند) بهتر است حتی زودتر از ۳ ماه این تغییرات را شروع کنند (به‌عنوان مثال برای ترک سیگار).

ترک
کنید

شروع
کنید

از مصرف بیش از اندازه کافئین خودداری کنید

● وزن خود را به‌طور منظم اندازه‌گیری کنید.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۳۰۰ گرم میوه و سبزیجات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. این موضوع به دلیل وجود مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها در این مواد غذایی است. همچنین، مصرف میوه و سبزیجات به بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشارخون کمک می‌کند. بنابراین، توصیه می‌شود که افراد به مصرف روزانه میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود توجه ویژه داشته باشند.

BMJ) خاصیت توده بدنی و واحدی برای اندازه‌گیری تناسب میان قد و وزن خانمها در هر پیش از بارداری است. در صورتی که خاصیت توده بدنی شما کمتر از این مقدار باشد، شما دچار کمبود وزن هستید و به شما توصیه می‌شود تا در دوران بارداری نیز اضافه وزن نداشته باشید. دوران بارداری که دارای کم‌ترین ریسک برای بروز عوارضی مانند دیابت بارداری، فشارخون بارداری و زایمان با عوارض کم است (3 تا 4) با پیروی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا در طول این دوران وزن مناسبی را به دست آورید. این احتمال نیز وجود دارد که نوزادان این خانم‌ها به هنگام تولد، وزن بسیار بالایی داشته باشند و لذا در معرض ابتلا به چاقی و دیگر بیماری‌ها قرار بگیرند.

از مصرف بیش از اندازه زیاد - و یا بیش از اندازه کم - کالری خودداری کنید

● به غذایی که می‌خورید توجه داشته باشید

۲۵۰ کالری



برای کم یا زیاد کردن وزن باید ۲۵۰ کالری را در مصرف روزانه خود کم یا زیاد کنید. البته دچار کمبود وزن نیستید؟ برای اضافه کردن ۲۵۰ کالری به مصرف روزانه خود می‌توانید یک میان وعده اضافی و یک وعده بیشتر بخورید (یک وعده غذای سالم بیشتر) تا این کار وزن کم یا زیادتان را به دست آورید. اما به خاطر این که بیشتر غذاهای فرآوری شده هستند اگر مصرف روزانه خود را ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری کاهش دهید و کمی هم ورزش کنید مشاهده می‌کنند که وزن آنها آهسته و پیوسته پایین می‌رود.

رژیم غذایی سالم و متعادلی برای خود در نظر بگیرید: میوه، غلات، سبزیجات، گوشت یا ماهی و لبنیات، مصرف تعداد و وعده‌های مناسب در زمانی این گروه‌های غذایی کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما در این دوران و البته سلامتی آینده فرزند شما را فراهم می‌کند. رژیم غذایی مادامی که برای برابری نسته می‌تواند الگوی خوبی برای یک رژیم غذایی متعادل روزانه باشد.

از استعمال دخانیات خودداری کنید.

● سطح آهن خود را چک کنید



4.4%

استعمال دخانیات در دوران بارداری و حتی زنی که در تلاش هستند تا باردار شود بسیار ضرر است. استعمال دخانیات در بارداری بسیار نادرست است و اگر در این دوران میگرار کشیدید پیچیدگیها و مشکلات زیادی برای شما به همراه خواهد داشت. از جمله افزایش احتمال سقط جنین و به دنیا آوردن نوزاد مرده. در صورتی که دخانیات مصرف نکنید بهتر است این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید تا به شما در ترک این عادت کمک کند.

در خانمهای باردار و ۳۰٪ از خانمهایی که باردار نیستند، در سراسر جهان کم‌خونی کم‌خونی هستند. در صورتی که شما هم کم‌خون هستید، بهتر است قبل از اینکه باردار شوید کم‌خونی خود را مداوا کنید. آیا مطمئن هستید که کم‌خونی دارید؟ از پزشک خود بخواهید تا سطح آهن خونتان را چک کند.

از مصرف مواد غذایی غیر بهداشتی خودداری کنید

● مکمل‌های دارویی مصرف کنید

تقریباً
۱۰ از ۱۰

۴۰۰ میکروگرم

سالانه، تقریباً از هر ۱۵ نفر ۱ نفر به دلیل مصرف غذاهای غیر بهداشتی بیمار می‌شوند. در دوران بارداری، عفونت‌های غذایی که بواسطه باکتری به‌وجود می‌آیند می‌توانند برای جنین خطر باشند از مصرف انواع به‌ویژه نمک از شیر غیرپاستوریزه درست شده (مانند پنیر بزرگ و کمبیز) خودداری کنید؛ زیرا ممکن است حاوی باکتری باشند که می‌تواند موجب بروز مشکلات بسیاری در بارداری شما شود.

توصیه پزشکان به خانمها این است که قبل از بارداری ۴۰۰ میکروگرم مکمل اسید فولیک مصرف کنند؛ چراکه بسیاری از خانمها به‌تفاهل متوجه نمی‌شوند که برادر هستند. فولیک اسید به شکل‌گیری و تکامل ستون فقرات و مغز فرزند شما کمک می‌کند. از پزشک خود بپرسید که کدام مکمل دارویی برای شما مناسب است.

از نوشتن‌های کلی دوری کنید.

● درباره سابقه و مسائل پزشکی خود با پزشک



۳۴٪ از TEs به جمعیت که مشکل سازشناختی و رفتاری دارند اختصاص داده شده است. این جمعیت به عنوان «گروه پرخطر» شناخته می‌شود. این افراد در معرض خطر بیشتری برای مشکلات رفتاری و تحصیلی در دوران مدرسه قرار دارند. این افراد همچنین در معرض خطر بیشتری برای مشکلات رفتاری و تحصیلی در بزرگسالی قرار دارند. این افراد همچنین در معرض خطر بیشتری برای مشکلات رفتاری و تحصیلی در بزرگسالی قرار دارند.

همانطور که سازمان جهانی انرژی اعلام کرده است، تا ۲۰۳۰ جمعیت جهانی یک یا چند مورد جمعیت دارند. در صورتی که مشکل پزشکی تاجید، بهتر است قبل از بارداری تحت نظر پزشک باشید تا بیماری شما کنترل شود. اگر هم بارداری‌ها یا یک یا چند مورد پزشکی دیگری نیز در خانواده شما دیده می‌شود، بهتر است پزشک شما را مطلع کنید و او را در هرگونه دارویی که مصرف می‌کنید باخبر سازید.

شروع و یا ترک

این عادات از امروز به شما کمک می کند
تا دوران بارداری راحت و فرزندی سالم داشته باشید.

