

در دوران بارداری پرخوری نکنید

زنان باردار در طول دوران بارداری با خطر اختلالات پرخوری روبه‌رو هستند که ممکن است این اختلالات بعد از بارداری ادامه پیدا کند. دانشمندان با مطالعه ۱۰۰ هزار نفر از زنان باردار نروژی شیوع اختلالات پرخوری را به مقدار بالایی مشاهده کردند. براساس این گزارش، به گفته این دانشمندان برای مشاهده اختلالات پرخوری هنگام بارداری، دسترسی به اطلاعات زیادی در مورد طبقه اجتماعی اقتصادی زنان باردار ضروری است. این گزارش حاکی است، اغلب این اختلالات در طی دوران بارداری بهبود پیدا می‌کند. گفتنی است، زنان باردار سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به این اختلالات هستند. ■

نور آفتاب برای زنان باردار ضرر دارد

دانشمندان به زنان باردار هشدار دادند، نور آفتاب برای آنان زیانبار است. زنان باردار به ویژه آنهایی که در ماه‌های ابتدایی بارداری هستند، به دماهای بالا حساس هستند. بنابر این گزارش، محققان انگلیسی دریافتند، قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و دمای هوای بالا در سه ماهه نخست بارداری می‌تواند به کاهش وزن نوزاد منجر شود. از آنجا که نوزادان به سرعت در ماه‌های اولیه بارداری رشد می‌کنند و زنان باردار نیز به گرمای هوا حساس هستند، قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند آنان را بیمار کند. به گفته مدیر این پژوهش، زنان در این مدت باید لباس‌های گشاد بپوشند و غذاهای سالم و مغذی مصرف کنند. این پژوهش را محققان کالج رویال و دانشگاه بریستول انجام داده‌اند. ■

۱۸ تا ۲۵ سالگی زمان طلایی بچه‌دار شدن

به گفته یک متخصص زنان و نازایی، امروزه یکی از مهم‌ترین عامل‌های نازایی در زنان، دیر بچه‌دار شدن است که بر اثر ازدواج‌های دیر هنگام و یا جلوگیری کردن از بارداری به وجود می‌آید. دکتر فاطمه قلمرو دزفولی، فلوشیپ نازایی گفت: «زمان طلایی برای بچه‌دار شدن ۱۸ تا ۲۵ سالگی است و بعد از ۳۰ سالگی به دلیل افزایش اختلالاتی همچون پر فشاری خون بارداری، سقط و ناهنجاری‌های کروموزومی، احتمال و موفقیت بارداری کمتر است.» دکتر دزفولی در پایان اضافه کرد: «بارداری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان تخمدان و آندومتر نیز پیشگیری می‌کند.» ■

زمان لازم برای باردار شدن پس از قطع روش‌های پیشگیری

بارداری بعد از روش‌های ضد بارداری



مصرف دیوپروورا باید سه تا شش ماه پیش از باردار شدن قطع شود

شده‌اید و زمان زایمان دشوار خواهد شد.

اگر دیوپروورا تزریق کرده‌اید

این آمپول، نوعی هورمون پروژسترون است که جهت جلوگیری از بارداری هر سه ماه یکبار تزریق می‌شود. مصرف آن را باید ۳ تا ۶ ماه پیش از تلاش برای بارداری قطع کرد زیرا حداقل ۱۳ هفته طول می‌کشد تا تخمک‌گذاری اتفاق بیفتد. در بعضی موارد نیز تاخیر در باروری یک سال یا بیشتر به طول می‌انجامد اما به طور متوسط ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق فرد تخمک‌گذاری می‌کند. بهتر است تا زمانی که حداقل دو یا سه دوره ماهانه طبیعی داشته باشید، صبر کنید. اگر بعد از یک سال هنوز پریود رخ نداد با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر آی.یو.دی دارید

اگر آی.یو.دی استفاده می‌کنید، باید آن را پیش از اقدام به بارداری بردارید. این کار را می‌توانید در هر زمان از سیکل دوره ماهانه انجام دهید. با این حال متخصصین معتقدند بهترین زمان برای خارج کردن آی.یو.دی هنگام عادت ماهانه است و در سیکل بعد وضعیت دوره ماهانه و تخمک‌گذاری شما مانند قبل خواهد بود. اگر هر گونه علامتی دال بر وجود عفونت ناشی از آی.یو.دی دارید، پیش از تلاش برای بارداری حتماً به مداوای آن بپردازید. ■

با این حال، اغلب پزشکان پیشنهاد می‌کنند پس از قطع مصرف قرص‌ها یا چسب‌های ضد بارداری، ابتدا صبر کنید و حتی از یک روش غیر هورمونی (مانند طبیعی یا کاندوم) استفاده کنید تا دو یا سه عادت ماهانه طبیعی پیدا کنید و سپس باردار شوید. اگر بلافاصله پس از قطع این فرآورده‌های ضد بارداری باردار شوید، تعیین زمان لقاح و نیز زمان زایمان دشوار خواهد بود.

اگر مینی پیل می‌خوردید

این قرص‌ها حاوی مقدار کمی پروژسترون صناعی هستند که به سرعت از بدن دفع می‌شوند و اثر ضد بارداری آنها پیش از ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین قرص باقی نخواهد ماند. به همین دلیل است که استفاده کنندگان باید در دوران جلوگیری در مورد زمان مصرف آن نیز دقت کنند.

اگر از نورپلانت استفاده می‌کنید

اگر از نورپلانت استفاده می‌کنید، باید پس از برداشتن آن حداقل دو یا سه دوره ماهانه طبیعی داشته باشید و سپس باردار شوید. ممکن است پس از برداشتن نورپلانت چند ماه طول بکشد تا دوره ماهانه شما به حالت طبیعی برگردد اما این احتمال، کمتر از روش‌های تزریقی ضد بارداری است. اگر بلافاصله پس از برداشتن نورپلانت باردار شوید، تعیین زمانی که باردار

امروزه خیلی‌ها بعد از ازدواج‌شان از انواع روش‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند تا بچه‌دار شدن را به تعویق بیندازند. بعضی‌ها از قرص‌های ضد بارداری و بعضی‌ها هم از روش‌های متنوع دیگر بهره می‌برند اما بالاخره زمانی می‌رسد که هر زوجی می‌خواهد بچه‌دار شود و در این زمان است که تازه نگرانی‌ها شروع می‌شود و همه می‌خواهند بدانند پس از چه مدتی از قطع روش پیشگیری از بارداری، می‌توانند باردار شوند.

برای پیشگیری از بارداری، زوجین از روش‌های گوناگونی استفاده می‌کنند و طیف وسیع این روش‌ها به شرایط هر فرد بستگی دارد. اصلاً فرزند دارند یا ندارند؟ چند فرزند دارند؟ آیا می‌خواهند بعد از زمان معینی بچه‌دار شوند؟

بر اساس وضعیت هر زوج و روش‌هایی که به کار می‌بندند، پس از قطع روش‌های گوناگون بارداری، مدت زمان و شرایط خاصی برای باردار شدن حکمفرما خواهد بود.

پس از قطع مصرف قرص ضد بارداری برای باردار شدن، باید سه ماه صبر کنید

اگر از روش طبیعی استفاده می‌کنید برای باردار شدن بعد از استفاده از هر یک از روش‌های طبیعی و سنتی جلوگیری از بارداری (مانند امتناع دوره‌ای از فعالیت زناشویی یا استفاده از تقویم دوره ماهانه یا درجه حرارت بدن) تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر آن روش را به کار نگیرید تا بدن شما آماده بارداری شود و بلافاصله بتوانید باردار شوید؛ حتی برخی از مواد اسپرم کش (مانند کف و ژل واژینال) که همراه با برخی از این لوازم استفاده می‌شوند، در صورت بارداری هیچ تأثیر نامطلوبی بر جنین نخواهند داشت.

اگر قرص ضد بارداری می‌خورید

اگر قرص ضد بارداری می‌خورده‌اید و تصمیم گرفته‌اید باردار شوید، می‌توانید تا انتهای سیکل صبر نکنید و بسته قرص‌تان را کامل نخورید. معمولاً چند روز پس از قطع مصرف، دوره ماهانه‌تان شروع می‌شود. در بسیاری از خانم‌ها تخمک‌گذاری و باروری بلافاصله پس از قطع دارو باز می‌گردد. در واقع تخمک‌گذاری زمانی اتفاق می‌افتد که دوره ماهانه شما به وضعیت منظم گذشته بازگردد.

بار امانت

الهه رضاییان

هفته ۳۴ بارداری

«انگار اسب‌ها دارند تاخت و تاز می‌کنند!» این جمله‌ای بود که علی با شنیدن صدای قلب دخترکش گفت. صدای قلبش را ضبط کردم و داشتم از تکامل قلب یک جنین و قدرت خداوند بزرگ و مهربان در چنین طراحی ظریفی صحبت می‌کردم و برایم تعجب‌آور بود که علی چیزی از این تکامل نمی‌دانست و صحبت‌های من برایش تازگی داشت و جالب بود.

می‌دانید داستان این بحث از کجا شروع شد؟ علی می‌گفت در ترفیق بوده که چشمش به تابلویی افتاده که در مورد جراحی قلب کودکان و نوزادان اطلاعاتی داده است. با تعجب پرسید: «آخه چرا باید یک نوزاد جراحی قلب شود؟» من هم داستان تکامل قلب را این‌طور برایش گفتم که در هفته سوم تکامل جنینی، دو لوله به هم متصل شده و قلب جنین را می‌سازند. در روز ۲۲ تکامل جنینی هم قلب شروع به انقباض می‌کند یعنی در هفته‌های ۵ تا ۶ بارداری می‌توان ضربان قلب را با سونوگرافی مشاهده کرد.

لوله قلبی به حفرات اصلی قلب به نام‌های بطن و دهلیز تبدیل می‌شود. در طی هفته ۷، بافت جداکننده دهلیز راست و چپ رشد می‌کند و سوراخ بین دو دهلیز که سوراخ بیضی نامیده می‌شود، ظاهر می‌گردد. این سوراخ باعث می‌شود که خون از یک دهلیز به دهلیز دیگر وارد شود. بعد از تولد این سوراخ باید بسته باشد تا خون دهلیز راست و چپ وارد هم نشود یعنی خون بدون اکسیژن با خون پراکسیژن مخلوط نشوند. به لطف خدای مهربان درست در هنگام تولد این سوراخ بسته می‌شود یعنی در همین لحظه است که جنین باید به سرعت به جای وابستگی به مادر برای دریافت اکسیژن، به ریه‌ها و قلب خود وابستگی پیدا کند.

قصه تکامل قلب به اینجا که رسید، علی بی‌اختیار گفت: «وای خدای من، این معجزه است! یعنی بسته شدن این سوراخ بین دهلیزها و اینکه خون برای اولین بار از بطن راست، دهلیز راست و ریه‌ها عبور می‌کند تا اکسیژن دریافت کند، تغییر است که

نامی جز معجزه خلقت نمی‌تواند داشته باشد. حالا متوجه شدم، اگر این اتفاق به هر دلیلی رخ ندهد باید با جراحی، این سوراخ را ببندند.

من هم در تایید او گفتم این معجزه فقط یک عضو است. در از رشد جنین یک معجزه خاموش در حال وقوع است. فقط باید چشم‌دل داشت و دید. در این هفته، می‌توانیم رحم را ۱۴ سانتی‌متر بالای ناف لمس کنیم و مشاهده این رشد و زندگی ستودنی است. ■



بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۱۰۱۵۱
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۱۰۱۵۲
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

درخشان تر نرم تر حالت پذیرتر با شامپوهای فیروز

درخشان کننده مو
با استفاده از شماره پاپونه

کاهش دهنده قلیات پوست سر
با استفاده از شماره آرنک و ورا

تقویت کننده مو با استفاده از ویتامین B5

حالت پذیرنده مو
با استفاده از نرم کننده

نرم کننده مو با پروتئین کدو

www.firooz.com
تلفن خدمات مشتریان : ۰۲۱ - ۴۴۴۲۵۱۶

always
ULTRA

آلوئیز اولترا

فوق العاده نازک
با قدرت جذبی چند برابر
بیشتر از نوارهای بهداشتی معمولی

جدید با محافظت بیشتر در کناره‌ها

محافظ بهداشتی روزانه آلدیز
برای استفاده هر روز
(به استثنای دوران خاص بانوان)

MADE IN GERMANY
www.always-info.co.uk
تست شده کلینیکی
پاسخگوی مصرف کنندگان، ۸۸۴۷۱۶۴۴