

# تدابیر دوره بارداری

## نبایدها در بارداری

۱. پرهیز از یبوست
۲. پرهیز از حمام زیاد
۳. پرهیز از حرکات و ورزشهای سنگین
۴. پرهیز از نزدیکی زیاد خصوصاً در اوائل حاملگی و اواخر آن و مخصوصاً در حاملگی اول
۵. پرهیز از زمین خوردن و ضربت خوردن
۶. پرهیز از پر خوری و کم\_خوری
۷. پرهیز از غم و اندوه خصوصاً در زیر یک و نیم ماه و بالای هشت ماه
۸. پرهیز از خوشحالی شدید، صداها و بوهای شدید
۹. پرهیز از نشان دادن طفل دیگر بر شکم
۱۰. پرهیز از فصد، حجامت، اسهال و قی مگر در صورت ضرورت
۱۱. پرهیز از هر چه باعث سقط است خصوصاً زیر ۱,۵ ماه و بالای ۸ ماه
۱۲. پرهیز از برداشتن اشیاء سنگین
۱۳. پرهیز از دویدن و کوبیدن اشیاء به سرعت و قوت که جنین تکان شدید بخورد
۱۴. پرهیز از برداشتن بار سنگین بر شکم یا پشت یا پهلو
۱۵. پرهیز از مالیدن روغن به سر
۱۶. پرهیز از فریاد زدن

## بایدها در بارداری:

لینت مزاج باید وجود داشته باشد که بهترین ملینات سوپ‌های چرب است.

۱. ورزش معتدل و پیاده‌روی ملایم
۲. افزایش حمام رفتن نزدیک زایمان
۳. پوشاندن زیر دنده ها با پارچه نرم
۴. مالیدن روغن‌های قابض گرم معطر بر شکم

خوردنی‌های مناسب برای زنان باردار:

۱. میوه‌ها: مویز، به، سیب میخوش، گلابی، بادام، انار
۲. غذاها: نان خوب و برشته، شوربا‌های دارای زیره
۳. مصرف ملینات
۴. گوشت بره یک‌ساله

ملینات مناسب برای زنان باردار:

۱. غذاهای مناسب و سوپ‌های چرب
۲. اگر نشد:

- شیر خشت
- فلوس خیار شنبه و روغن بادام
- ترنجبین با گلاب
- برگ گل‌سرخ خشک که از تخم و برگ سبز غلاف آن پاک باشد، شب تا صبح در گلاب خیسانده، سائیده و به مقدار ۹ گرم یا بیشتر صبح ناشتا مصرف شود یا تازه آن که نیاز به خیساندن نیست.

ملینات مضر برای زن حامله:

۱. گل بنفشه
۲. گل ختمی
۳. خبازی

#### خوردنی‌های مضر برای زن حامله:

۱. سرکه
۲. خوردنی‌های بسیار گرم یا بسیار سرد
۳. آنچه قاعده‌آور است مثل لوبیا، نخود، کنجد، گلرنگ، مواد تند و تلخ مثل زیتون کال و چیزهای بادانگیز مثل لوبیا، کبر، باقلا، نخود، کنجد، کرفس
۴. آب بسیار سرد، بسیار گرم، یخ، برف و تگرگ
۵. مواد تند و تیز مانند کبر، باقلای مصری، زیتون خام، فلفل، دارفلفل و امثال آن

#### تدابیر ماه نهم:

۱. مصرف روزانه روغن بادام شیرین صبح ناشتا در صورتی که یبوست شدید دارند.
۲. پرهیز از چیزهای ترش و قابض و غلیظ
۳. نوشیدن شیر گاو روزانه بر حسب تحمل
۴. استحمام نزدیک وضع حمل
۵. مالیدن روغن کنجد، شوید یا بابونه بر شکم و پشت بعد از آبن
۶. تناول اغذیه چرب و حلوای چرب قندی با روغن بادام

دکتر هاله تاج‌الدینی متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان