



## مشکلات گوارشی در بارداری

شاید برخی از خانم‌های باردار تصور کنند که بروز اسهال نیز مانند یبوست شایع است در حالی که این باور نادرست محسوب می‌شود و احتمال ابتلا به اسهال در خانم‌های باردار به همان نسبت سایر افراد است.

چنانچه فرد بیش از سه بار در روز مجبور به دفع شود، در چنین حالتی به اسهال مبتلاست. بیماران اسهال را به صورت تغییرات مدفوع به صورت شل، آبکی، حجیم و با دفعات زیاد دفع عنوان می‌کنند.

اسهال به دلایل مختلفی چون مسمومیت غذایی، ابتلا به بیماری‌های ویروسی، باکتریایی یا انگلی و استفاده بیش از حد از غذاها و خوراکی‌های ملین به وجود می‌آید.

اسهال با بروز دردهای اسپاسمی و انقباضی در شکم همراه است که این مسأله خانم‌های باردار را نگران می‌کند و آن را با انقباض رحم در سقط جنین، اشتباه می‌گیرند.

اسهال معمولاً با مصرف آب و الکترولیت (سرم خوراکی قندی - نمکی قابل تهیه از داروخانه‌ها) به میزان کافی و تغییراتی در تغذیه مثل خوردن کته با ماست، بهبود پیدا می‌کند. اما در شرایطی که با کارهای ساده و بی‌خطر برطرف نشود، خانم باردار توسط پزشک باید مورد ارزیابی قرار بگیرد و در صورت لزوم، دارو تجویز شود و از طریق تزریق، آب و الکترولیت به بدن برسد.

مصرف خودسرانه دارو برای رفع اسهال در خانم‌های باردار به هر شکل ممنوع است. به طور کلی، بروز مشکلات گوارشی در خانم‌های باردار می‌تواند وجود داشته باشد و گاهی این مشکلات به دلیل اضطراب‌ها و استرس‌هایی است که برخی از خانم‌ها در دوران بارداری دارند.

مشکلات گوارشی به غیر از اسهال و یبوست، می‌توانند به صورت ریفلاکس (بازگشت اسید از معده به مری) و سوءهاضمه خود را بروز بدهند. مشکل گوارشی از هر نوعی که باشد، جای هیچ نوع نگرانی نیست چون با مراجعه به پزشک متخصص گوارش و با دستورات دارویی و غیردارویی به راحتی این مشکلات برطرف می‌شوند و جای نگرانی وجود ندارد.



## تغییرات اجابت مزاج در بارداری چگونه درمان می‌شود؟

# مادر شدن با کمترین دردسر

مادر شدن یکی از شیرین‌ترین لذت‌های دنیاست و تا کسی آن را تجربه نکرده باشد، نمی‌تواند این احساس را به خوبی درک کند. بی‌شک بارداری شرایط و مسائل خاص خودش را دارد و همه افراد بارداری راحت و بدون دغدغه ندارند، اما با وجود این اگر فردی بخواهد مادر شود، هیچ کدام از این موارد تأثیری در تصمیم‌گیری نخواهد داشت. چنانچه خانم‌ها پیش از بارداری، آگاهی کافی نسبت به تغییرات احتمالی بدن داشته باشند، پشت سر گذاشتن دوران بارداری برایشان راحت‌تر خواهد شد. علاوه بر این، آگاهی از تغییرات بدن در دوران بارداری، از میزان ترس و استرس خانم‌های باردار می‌کاهد. تهوع، استفراغ، دل‌پیچه، یبوست، اسهال، سوءهاضمه و... برخی مشکلات گوارشی است که بسیاری از خانم‌های باردار ممکن است آن‌ها را تجربه کنند. دکتر محمد جعفر فره‌وش فوق تخصص گوارش و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، به بررسی تغییرات اجابت مزاج در بارداری می‌پردازد.

### کاملیا تجربی

#### یک مشکل رایج

یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد در طول عمر خود آن را تجربه می‌کنند، یبوست است. احتمال ابتلا به یبوست به طور کلی در خانم‌ها دو برابر آقایان است. علاوه بر این، ابتلا به یبوست در بین خانم‌های باردار به دلایل مختلف شایع‌تر است. شاید برخی از افراد تصور کنند که به یبوست مبتلا هستند ولی به هر نوع تغییر در اجابت مزاج یبوست گفته نمی‌شود. به عبارت روشن‌تر این که زمانی که فرد کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج نداشته باشد، نمی‌توان گفت که به یبوست مبتلاست. همچنین آن دسته از افرادی که به یبوست مبتلا می‌شوند، مشکلات دیگری نیز به غیر از دفعات اجابت مزاج دارند. برای مثال مدفوع سفت، زور زدن زیاد، مشکل در دفع و احساس عدم تخلیه کامل، برخی مشکلات ناشی از ابتلا به یبوست است. بیماران غالباً مشکل خود را به این شکل بیان می‌کنند که مدفوع‌شان سفت و سخت شده و حتی با زور زدن زیاد، به شکل تکه تکه خارج می‌شود.

#### رابطه یبوست و بارداری

همان‌طور که گفته شد، یبوست در خانم‌ها به ویژه در خانم‌های باردار، بیش از سایر افراد اتفاق می‌افتد که دلیل این مسأله می‌تواند به تغییرات هورمونی در این دسته از خانم‌ها برگردد. هورمون پروژسترون، در خانم‌های

باردار از ابتدای بارداری موجب شل شدن روده‌ها می‌شود. همچنین بزرگ شدن تدریجی رحم در طول بارداری، منجر به ایجاد فشار بر روده و رکتوم (قسمت انتهایی روده بزرگ - راست روده) می‌شود. یکی دیگر از مواردی که می‌تواند منجر به یبوست در خانم‌های باردار شود، مصرف قرص آهن در دوران بارداری است. از آنجا که قرص آهن توسط بسیاری از خانم‌های باردار زیر نظر پزشک مصرف می‌شود و امکان قطع کردن آن وجود ندارد، برای رفع مشکل یبوست ناشی از مصرف آهن، خانم‌های باردار باید به میزان زیاد آب بنوشند تا دچار یبوست نشوند.

#### نقش کم تحرکی

بسیاری از خانم‌ها به دلیل بارداری، فعالیت بدنی چندانی ندارند و همین عدم تحرک، با کاهش حرکات دودی روده بزرگ همراه است و می‌تواند خانم‌های باردار را دچار مشکل یبوست کند. با توجه به این که عدم تحرک یکی از دلایل ابتلا به یبوست در خانم‌های باردار به حساب می‌آید، باید با مشورت و تحت نظر پزشک متخصص زنان و زایمان، ورزش‌های سبک در بارداری انجام شود. علاوه بر این، ممکن است خانم‌های باردار به میزان کافی از سبزیجات و میوه‌ها استفاده نکنند و به دلیل کاهش فیبر با هم دچار یبوست شوند.

#### در دسر برای بانوان باردار

یبوست در نگاه اول بسیاری از خانم‌های باردار را نگران می‌کند. به طوری که برخی خانم‌های باردار، این

نگرانی را دارند که به دلیل زور زدن برای دفع شاید دچار سقط جنین شوند، ولی واقعیت این است که یبوست نمی‌تواند عاملی برای سقط جنین باشد. یبوست می‌تواند به هموروئید (بواسیر) منجر شود یا آن را در خانم‌هایی که از قبل به این مسأله دچار هستند، تشدید کند. به‌طور کلی، یبوست عارضه جدی در پی ندارد ولی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به گونه‌ای حس ناخوشایند را در فرد ایجاد می‌کند.

#### مصرف خودسرانه دارو؟!

یبوست مشکل پیچیده‌ای نبوده و قابل درمان است. خانم‌های باردار برای درمان یبوست باید به اندازه کافی تحرک جسمی داشته باشند و آب به میزان کافی بنوشند. مصرف خوراکی‌ها و غذاهای فیبردار برای این دسته از افراد ضروری است. در رژیم غذایی خانم‌های باردار باید به میزان کافی فیبر به صورت طبیعی وجود داشته باشد به همین دلیل مصرف میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات، به این دسته از افراد توصیه می‌شود. علاوه بر این، مصرف نان‌های حاوی سبوس نیز می‌تواند برای رفع مشکل یبوست مفید باشد. خانم‌های باردار می‌توانند در وعده صبحانه خود از غلات مخصوص صبحانه استفاده کنند. افزایش وعده‌های غذایی به پنج تاشش وعده‌ولی با حجم منطقی، می‌تواند به درمان مشکل یبوست کمک کند. استفاده خودسرانه از هر نوع دارو، حتی داروهای گیاهی در دوران بارداری برای رفع یبوست ممنوع است و تمامی داروها باید زیر نظر پزشک مصرف شوند.

## استخدام فوری

### نیروی ساده آقا

جهت رستوران  
حقوق بالا با جای خواب  
صبحانه، ناهار، شام، بیمه

۰۹۱۲۳۶۸۰۲۴۰

## آگهی مفقودی

سند و فاکتور فروش خودرو چری  
آریزو ۵۵۵ اتومات به شماره شاسی  
NATFCANH2H1005574 و شماره موتور  
MVME4G15BABH00551 مفقود گردیده  
و فاقد اعتبار است.