



MH-QI-HE-25

تدابیر طب ایرانی در بارداری

(۳)

یبوست در بارداری



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران

- خاکینه با تره؛ در صورتی که فرد علاوه بر یبوست دچار بواسیر نیز شده باشد؛

انجیر خیسانده در گلاب؛ انجیر علاوه بر خواص مفید غذایی در اکثر مزاج‌ها به عنوان ملین عمل می‌نماید و در اکثر افراد قابل استفاده است. به ندرت دیده شده که برخی افراد با مصرف انجیر دچار بثورات پوستی که با قطع مصرف معمولاً این عوارض بر طرف می‌شود. استفاده از ۷ تا ۱۰ عدد انجیر خشک خیسانده در گلاب به تنهایی یا همراه با ۷ عدد آلو به شکل روزانه کمک موثری در بهبود یبوست دارد. انجیر علاوه بر نقش ملینی در تامین منابع کلسیم در بارداری موثر است.



مصرف موارد زیر هم توصیه می‌شود:

- مویز، گلابی، آب انار شیرین
- خورش سیب
- افزودن ملیناتی مانند آلو یا تمبر هندی به غذا

- سوپ ساده حاوی سبزیجات مناسب که به قوام معتدل رسیده، داخل آن کره یا روغن زیتون اضافه شده و سوپ کمی چرب است. چربی سوپ سبب ایجاد لینت مزاج می‌شود. در تهیه این سوپ می‌توان از سبوس گندم یا جو و سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو، گشنیز، کاسنی یا کلم بروکلی و در صورت در دسترس نبودن اسفناج، از برگ چغندر استفاده نمود.



- آش ساده حاوی ماش، مغز بادام و گوشت جوجه مرغ؛ ماش را کمی در آب جوشانده پوست آن که جدا شد از روی آب برداشته همراه با پیاز، زردچوبه، گوشت جوجه، سبزی گشنیز و جعفری با هم بپزید.
- آب انار ملس که کمی هم شکر به آن اضافه شده است؛
- استفاده از فرنی رقیق و شیر برنج رقیق؛
- حریره بادام رقیق؛ در صورت شدت یبوست میتوان داخل آن شکر سرخ اضافه نمود؛

یبوست به معنای سختی در دفع، دفع خشک، احساس تخلیه ناکامل و یا کاهش دفعات دفع به میزان کمتر از سه بار در هفته، یکی از مشکلات شایع در زمان بارداری است. در خانم بارداری که عادت دفعی تغییر پیدا کرده است و از دفع خشک شاکی است بررسی علت یبوست ایجاد شده و درمان آن ضروری به نظر می‌رسد. اگر این علائم برای چندین هفته ادامه یابد یبوست مزمن تلقی می‌شود.

علل یبوست بارداری

در بارداری به دنبال تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیکی دستگاه گوارش حرکات روده‌ای کند شده و در نتیجه تخلیه روده‌ها دشوار می‌شود. افزایش سطح پروژسترون در دوران بارداری، افزایش جذب آب از روده، کاهش فعالیت مادر، مصرف آهن و کلسیم یا بیماری‌هایی مانند هایپوتیرویئیدی در ایجاد یبوست بارداری دخیل است. از سوی دیگر با افزایش سن جنین و بزرگ شدن رحم و ایجاد فشار به روده‌ها و در نتیجه کند شدن حرکت مدفوع به سمت جلو میزان یبوست شدت می‌یابد. در میان علل مطرح شده شایع‌ترین علت ایجاد یبوست بارداری وجود رژیم غذایی با فیبر ناکافی، مصرف زیاد غذاهای چرب و همچنین تحرک بدنی کم است.

عوارض یبوست

یبوست مزمن به غیر از احساس ناخوشایندی که برای فرد ایجاد می‌کند، می‌تواند با عوارضی هم همراه باشد که در ذیل به برخی از این عوارض اشاره می‌شود:

- ایجاد بواسیر؛ تورم در وریدهای داخل و اطراف مقعد به دنبال فشار آوردن برای داشتن دفع
- شقاق مقعد؛ فشار ایجاد شده در ناحیه مقعد به دلیل عبور توده سفت مدفوع می‌تواند باعث ایجاد پارگی ریز در مقعد شود.
- بیرون زدگی رکتوم؛ گاه به دلیل فشار وارده شده به ناحیه، بیرون زدگی رکتوم رخ می‌دهد.

اصول تغذیه‌ای مناسب؛ تصحیح شیوه تغذیه و نوع غذای مصرفی اولین گام در رسیدن به این هدف است. مصرف منظم وعده‌های غذایی، پرهیز از پرخوری و روی هم خوری، پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی مسبب یبوست (مانند برنج سفید، غذاهای آماده و سرخ کردنی، غذاهای رشته‌ای مانند آش رشته، لازانیا و ماکارونی) توصیه می‌شود.

درمان با طب سنتی

استفاده از غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا و غلات سیوس دار باید مد نظر قرار گیرد. غذاهای با فیبر کم مانند غذاهای فرآوری شده باید به میزان محدود مصرف شود. برخی توصیه‌های غذایی مفید در ذیل عنوان شده است:



پیشگیری

اکثریت موارد یبوست بارداری اغلب با تغییر در عادات نامناسب فرد و داشتن سبک زندگی سلامت محور قابل پیشگیری و درمان است، اهم این اصول شامل داشتن تغذیه مناسب، مصرف مایعات به میزان لازم، تحرک بدنی کافی و دوری از استرسها و هیجانات غیر طبیعی است.