



عوامل موثر بر اشتها و تغذیه زن باردار

(خوب خواری و ویارباوران!)

مهشید ایرانی الف، روشنگر مکی نژاد*

الف دستیار تخصصی طب سنتی-ایرانی، دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،

دانشیار دانشکده طب سنتی-ایرانی، دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی Rmokaberi@gmail.com

چکیده

مقدمه: گذارسانی کامل به جنین در بارداری بسیار مهم است. گاهی تغییرات اشتها، با محرومیت از مواد غذایی ضروری یا مصرف مواد مضر و غیرغذایی، به سلامت مادر و جنین آسیب‌هایی جدی می‌رساند. در این مقاله اختلالات اشتها در بارداری با تکیه بر آموزه‌های طب سنتی-ایرانی بررسی می‌گردد.

روش‌ها: مقاله حاضر مطالعه‌ای مروری است پیرامون اشکالات اشتهایی مادر باردار، با توجه به کتاب‌های مرجع زنان و مامایی طب رایج و برپایه منابع طب سنتی-ایرانی مانند الحاوی محمد بن زکریای رازی، بیان الطب حبیبش تفریسی و تدبیر الحبالی احمد بلدی، که به بررسی عوامل موثر در اختلالات اشتها پرداخته است.

یافته‌ها: اختلالات اشتهای بارداری به اشکال متفاوتی چون کاهش اشتها، تمایل ناگهانی به غذایی خاص و یا اشتهای تباه (اشتها به مواد غیرغذایی) خود را نشان می‌دهد که بیشتر آنها ناشی از افزایش مواد زائد در خون مادر است و راه‌هایی مانند پرهیز از یبوست، تقویت معده و تحرک متعادل، جهت درمان این مشکلات پیشنهاد می‌شود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اهمیت وضعیت گوارشی مادر باردار، برپایه رویکرد کل‌نگر و پیشگیرانه طب ایرانی و تاکید آن بر اصلاح سبک زندگی، راه‌هایی در کاهش اینگونه عوارض گوارشی بارداری ارائه می‌شود که با کمک به کاهش عوارض حاملگی می‌تواند در طولانی‌مدت سبب ترغیب بانوان به فرزندآوری و جوانی جمعیت گردد.

کلیدواژه‌ها: اشتها، بارداری، طب سنتی، پیکا، ویار.

مقدمه:

دوران بارداری به‌عنوان زیباترین و در عین حال پیچیده‌ترین و مهمترین حالت فیزیولوژیک برای یک زن در طول دوره زندگی، بسیار قابل توجه است. در این میان تغذیه درست، در رشد جنین و سلامت مادر خیلی مهم بوده و یکی از دغدغه‌های سیستم‌های بهداشتی در نظر گرفته می‌شود. گذارسانی کامل به جنین به‌ویژه در اوایل بارداری به علت ارگانوژنز بسیار مهم است. از سویی بعضی عوارض نسبتاً شایع در مدت‌زمان بارداری وجود دارند که تغذیه مادر باردار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، مانند مشکلات گوارشی، تهوع و