**توصیه های طب سنتی در مورد مراقبت ها و پرهیزات و حفظ سلامت دوران بارداری:**

غذای زن باردار باید غذایی لطیف و سریع هضم باشد مانند شوربا: که از گوشت های لطیف مانند گوشت جوجه، بزغاله و بره به همراه سبزیجات، حبوبات، اسفناج، کدو، ماش پوست گرفته، جوی پوست گرفته و ادویه های گرم تهیه می شود و آش زیرباج: چهارصد گرم گوشت یا مرغ را ریز ریز کرده سپس با دارچین، نخود پوست گرفته، روغن کنجد و آب بجوشانید تا بپزد. 200سی سی سرکه و 100 سی سی جلاب(یک پیمانه شکر با 2 پیمانه آب و 3پیمانه گلاب مخلوط کرده، روی حرارت ملایم بگذارید تا به قوام آید) را با شکر سفید و 35گرم روغن بادامی که از قبل کوبیده شده و در گلاب شیره آن گرفته شده و 3گرم گشنیز خشک و 3 گرم ادویه خوش بو و زعفران را با آن مخلوط و میل کنید. و از مصرف غذاهای مختلف در یک وعده چون هضم متفاوتی دارند اجتناب کرد.

1-از خوردن مواد غذایی و آشامیدنی خیلی گرم و خیلی سرد مانند: بستنی، آب یخ، برف و یخ و خوراکیهای خیلی شیرین و خیلی چرب و غذاهایی که باعث یبوست میشوند بپرهیزید.َ

2-غذاهای نفاخ: لوبیا، باقلا، نخود، کنجد، کرفس، ترب، سیر و پیاز خام و غذاهای تند و تیز و تلخ مانند زیتون خام ، فلفل و دارفلفل. و سرکه به تنهایی مصرف نشود. در معرض بوهای تند و تیز قرار نگیرند.

3-از مواردی که باعث افزایش رطوبات می شوند مانند حمام زیاد، خوردن میوه های آبدار، خوردن غذاهای آبکی، مانند انواع سوپ، آش و شورباهای چرب پرهیز شود زیرا زیادی رطوبت در رحم دلیل سقط جنین است. این پرهیزات در سه ماه اول ضروری است.

خانم باردار در اوایل بارداری استراحت داشته و بعد از مدتی ورزش و پیاده روی ملایم را شروع کند.

با افزایش غذا، ورزش و حرکت افزایش یابد، زیرا حرارت بدن را افزایش داده و فضولات تجمع یافته در بدن از بین می رود و باعث فساد و بیماری نمی شود. زیرا بسیاری از عوارضی که در طی بارداری ایجاد میشود بدلیل ازدیاد فضولات است.

حمام کردن باید در حد اعتدال و با آب ولرم باشد، طولانی و مکرر نباشد. بهتر است در فضای حمام از عطر و بخورهای خوشبو استفاده کند و پس از خروج از حمام کمی استراحت کند و از نوشیدن آب سرد خودداری و در صورت تشنگی زیاد از رب میوه های سیب، به، غوره یا ریواس(آب سیب را گرفته و با حرارت ملایم جوشانیده تا به قوام آید. رب به ترش و رب غوره، مانند رب سیب است و رب ریواس مانند رب انار است)استفاده کند.

ملین گیاهی گلقند یاخیسانده ی ده گرم گل سرخ از شب تا صبح در آب مانده، صبح ساییده وبا قند یا نبات مصرف شود.

**لکه بینی و خونریزی در بارداری:**

با در نظر داشتن مشاوره تخصصی زنان، تدابیر زیر را توصیه میکنیم:

1-اصلاح وتلطیف غذای مادر، غذاهایی مانند گوشت پرندگان غیرآبزی، مرغ و تخم مرغ عسلی، شیربرنج و فرنی بدون زیاده روی و در حد اعتدال مصرف شود و در کنار آن ورزش ملایم .

2-حمام کردن با آب ولرم در حد اعتدال، با معده خالی، کمک کننده است.

3-بعد از بهبود لکه بینی ااز تدابیر زیر جهت کاهش احتمال لکه بینی، تهوع، استفراغ و بی اشتهایی استفاده شود:

میوه هایی مثل سیب، انار، به و گلابی.

گوشت بزغاله با آب غوره، آب انار، بپزد و مصرف کند.

از خوردن مواد تلخ تند و غذاهای قاعده آور: نخود، لوبیای قرمز، کرفس، رازیانه، شنبلیله و تخم آن و چیزهای خیلی شیرین پرهیز نماید.

**طپش قلب در بارداری:**

در صورتی که مشگل قلبی نداشت، اقدامات زیر کمک کننده است:

1-کاهش غذا و استفاده از غذاهای سبک و زود هضم: گوشت جوجه، جوجه ی کبک یا بال پرندگان که با غوره و انار درست شده باشد.

2-مصرف خیار، کدو، اسفناج، کاسنی، خرفه.

3-اگر طپش قلب به علت مشگل معده باشد: نوشیدن جرعه جرعه آب گرم یا با گلاب یا یک قاشق مرباخوری برگ گاوزبان و تکه ای از چوب دارچین دم کند، طپش قلب را برطرف میکند.ورزش ملایم مانند پیاده روی که طولانی نباشد، کمک کننده است.

 **داروهای نگهدارنده ی جنین:**

در مواردی مانند لکه بینی، لخته پشت جفت، سابقه ی سقط، از دواهای حافظ جنین استفاده می شود:

1-اغذیه ی سبک مانند سیب ترش و شیرین، به شیرین، انار و مویز بخورند.

نکته: در بارداری باید کمتر روغن بسر بمالند، زیرا روغن ها گاهی موجب نزله و سرفه می شوند و سرفه ی مفرط، محرک جنین است و ممکن است باعث سقط شود. روغن های مطبوخ مانند روغن دارچینی، اسطوخودوس و آمله می توانن استفاده کنند.

2 رسیدن سردی به شکم در این دوران مضر است.

3-محصولات گل سرخ مثل گلاب و گلقند حافظ جنین هستند.

**توصیه هایی در ماه نهم بارداری:**

1-در صورت امکان روزانه شیر گاو بنوشند.

2-از مصرف غذای ترش و غلیظ مانند حلیم، کله پاچه، ماکارانی، آش رشته بپرهیزد. از غذای لعاب دار مثل شورباهای چرب، پاچه گوسفند و لعاب صمغ، کتیرا و بارهنگ استفاده کنند.

3-نزدیک وضع حمل، هرروز یک حمام آب گرم بگیرد.

4-از بوهای خوش و طبیعی مانند مشک استفاده کند. پیاده روی ملایم داشته باشد.

5-در روزهای آخر بارداری بهتراست کمتر غذا بخورد و از آب سرد و ترشی جات و سردی جات پرهیز و بیشتر از شورباهای چرب استفاده کند. در محل گرم بنشیند و به هیج وجه سردی به اندام تحتانی و باسن نرسد.

**علل بیرونی و درونی سخت زایی:**

ععل بیرونی شامل گرما یا سرمای زیاد، غم و اندوه یا استفاده از مواد خوشبو توسط مادر. علل درونی شامل علل جنینی(بزرگی یا کوچکی جنین، بزرگی سر جنین،قرار گرفتن غیر طبیعی جنین،چندقلویی) علل مادری(چاقی مادر،ضعف مادر و وجود امرتض زیاد در او، گرسنگی شدید مادر، ترس مادر، سن بالای مادر و زایمان اول) علل رحمی(پرده ی آمنیون بسیار ضخیم یا نازک،تنگی و کوچکی یا خشکی رحم).

**تغذیه صحیح مادر شیرده:**

نان خشکبار، گندم، برنج، ذرت، حریره با گندم پوست کنده و عسل و شکر، گوشت بره و بزغاله(یک ساله)، پاچه بزغاله، گوشت مرغ فربه، ماش، آش جو، شکمبه و سیرابی گوساله، نان با تخمه رازیانه، مغز حیوانات، ماست و دوغ شیرین، شیربرنج، فرنی، حریره از برنج و گندم و شیرتازه، بورانی اسفناج، کاهو، اسفناج، خربزه، انگور شیرین بعداز غذا، موز و بادام شیرین، انجیرتازه، هندوانه شیرین قبل از غذا، انار ملس، نخود و باقلای تازه.

**غذاهای مفید در افزایش شیر:**

به طور کلی هر غذایی که متمایل به گرمی و تری است شیر را زیاد میکند:

کاهو، جزر و کرفس، چغندر، تخم کلم و تخم کنگر، کاسنی، سیاه دانه، مداومت در خوردن ترب، انجیر تازه یا خشک

شیر با برنج و زرده تخم مرغ

گوشت و کله و مغز مرغ، بورانی و شلغم و بادنجان، گوشت گوسفند پخنه شده با شلغم و نخود

شیر با شکر یا عسل برحسب مزاج، شیر بز، شیر گاو و بز با تخم رازیانه یا تخم یونجه

هویج، حلوای هویج، آب به پخته شده، خرمای نارس، شیرینی ها

شیربرنج، فالوده، فرنی، شیر بادام و روغن گاوی

ترنجبین خیسانده در شیر، جوشانده ی ریشه رازیانه و سبوس گندم

گردآورنده: الهام جعفری