

## نگاه

## نار یخچه طب سنتی چینی – ۱

■ در طب سنتی چین، تاریخ طب ملیت «هان» از سایر ملل دیرینه‌تر و تجربیات عملی و شناخت تئوریک آن هم گسترده‌تر است. طب چینی در حوزه رودخانه زرد چین به وجود آمده و مدت‌ها پیش سیستم علمی و دانشگاهی آن شکل گرفته است. در فرآیند درازمدت توسعه طب چینی، هر سلسله نوآوری‌هایی داشته و بسیاری پزشکان مشهور را پرورش داده و مکاتب فکری مهم و آثار معروفی به وجود آورده است.

در کتیبه‌های دوران «یین شان» (قرن ۱۶–۱۱ ق.م)، نگاهشته شده روی استخوان‌ها یا لاک لاک‌پشتان در بیش از سه هزار سال پیش، مواردی مربوط به پزشکی، بهداشتی و بیش از ۱۰ نوع بیماری درج شده است. در سلسله «چئو»، روش‌های درمانی از جمله شیوه‌های چهارگانه تشخیص بیماری یعنی نظارت، استماع و استنشام، استفهام و گرفتن نبض و شیوه‌ای معالجه مانند، دارو، سوزنی و عمل جراحی مورد استفاده قرار گرفت. در دوران سلسله‌های «چین» و «هان»، «هوان دی نه جین» و کتاب‌هایی مانند آن با تئوری منظم به رشته تحریر درآمد. این کتاب نخستین اثر کلاسیک و تئوریک موجود طب چینی به‌شمار می‌رود.» تئوری بیماری‌های مرتبط با سرماخوردگی که «جان جون جین» نوشته است، شامل اصول تشخیص امراض گوناگون و معالجه آنها براساس تحلیل همه‌جانبه‌بیماری‌ها و حالت مزاجی بیماران است. این اثر در توسعه طب بالینی چینی تأثیرگذار بوده است. علم جراحی در سلسله «هان» سطح نسبتاً عالی داشت. طبق کتاب «تاریخ سه کشور پادشاهی»، «خوا تو» طبیب مشهوری بوده که در چین زندگی می‌کرد و به درمان بیماری‌های گوناگون می‌پرداخت و از مایع بی‌حسی تمام بدن به نام «پودر مافی» برای جراحی‌ها استفاده می‌کردند. از سلسله‌های «وی»، «چین» و سلسله‌های جنوب و شمال (۲۲۰ – ۵۹۸ بعد میلاد) تا سلسله‌های «شوه» و «تانگ» و «وو دای» (بنج سلسله) (سال‌های ۵۸۱ تا ۹۶۰ میلاد)، تشخیص با گرفتن نبض رواج یافت. کتابی به‌نام «کتاب کلاسیک گرفتن نبض» که «وان شوچه» طبیب معروف سلسله «چین» نوشته است، ۲۴ نوع حالت نبض را تشریح می‌کند. این کتاب نه تنها برای طب سنتی چین تأثیرات مثبتی داشته، بلکه در خارج از چین مورد استفاده بوده است. در این دوره هر رشته پزشکی، تخصصی شد. کتاب‌های طب سوزنی عبارت بودند از: «کتاب کلاسیک طب سوزنی درجات یک و دو»، کتاب‌های «تائو



پوچی» و «جئو حو فائو» در مورد تهیه قرص‌های عمر جاودان بخش (وابسته به مذهب «تائو»)، و در زمینه داروسازی، کتابی به‌نام «تئوری تهیه داروهای له گون» وجود داشت؛ در زمینه جراحی، کتابی به‌نام «سنخه‌های باقیمانده لیو جون جی»

موجود بود؛ کتاب «تئوری درباره علل بیماری‌ها» مونوگراف علل بیماری است. کتاب «درباره نرمه س» مونوگرافی بخش اطفال است؛ کتاب «داروهای گیاهی تجدید نظر شده» نخستین اثر مربوط به داروها در جهان به حساب می‌آید؛ تکنگاری بخش چشم پزشکی به‌نام «کتاب ظریف این‌های» هم از نکات مهم است. علاوه بر این، در سلسله تانگ کتاب‌های پزشکی مهمی از جمله کتابی به‌نام «سنخه‌های مهم و گرانبها» تألیف شد. این کتاب را «سون سسی مایاو» نوشت. کتاب «کتاب مهم جراحی» را هم «وان تائو» نوشت که اثری بسیار مهم در علم پزشکی محسوب می‌شود.

در آموزش پزشکی سلسله سسون (سال‌های ۹۶۰ – ۱۲۷۹ میلادی)، تدریس طب سوزنی با اسالاحت مهم و بزرگی همراه بود.» وان وی یسی کتابی به نام نقشه طب سوزنی — نقاط مناسب روی بدن مجسمه مسی آدم تألیف کرده و دو مجسمه بزرگ مسی به اندازه قد انسان را برای طب سوزنی طراحی و تهیه کرده است که شاگردان روی آنها آزمایش پزشکی انجام می‌دادند. این ابتکار برای توسعه طب سوزنی در آینده تأثیرات عظیمی بر جرای گذاشت. در سلسله مین (سال‌های ۱۱۶۸ – ۱۶۴۴ میلادی) شمار زیادی از پزشکان ظهور کردند. آنها توانستند بیماری‌های ناشی از عوامل سرماخوردگی و بیماری‌های تب فصلی، طاعون و غیره را تشخیص دهند تا سلسله چینگ، تئوری بیماری‌های تب فصلی به مرحله پیشگام رسید و کتاب‌هایی مانند «تئوری بیماری‌های تب فصلی» تألیف شد.

از سلسله مین به بعد، پزشکی غرب به چین منتقل شد و شمار زیادی پزشکان به «تلفیق و آمیزش طب سنتی چین با پزشکی غربی» پرداختند.

ما ایرانی‌ها به او افتخار می‌کنیم. پروفیسور مجید سمیعی متولد ۱۳۱۶ هجری شمسی در شهر زیبا و سرسبز رشت در خانواده‌ای اهل علم و دانش است. در تهران بزرگ‌سالم و تحصیل کرده است. در سال ۱۳۵۱ به درجه پروفیسوری جراحی مغز و اعصاب نایل آمد. مدت‌ها ریاست مجمع جهانی جراحان مغز و اعصاب جهان را بر عهده داشت و به همت او، انجمنی تحت عنوان «جراحان قاعده جمجمه» با عضویت بیش از هزار جراح زبردست و استاد در دنیا ایجاد شده است.

پروفیسور سمیعی که در سال ۱۳۸۵ به عنوان چهره ماندگار کشورمان معرفی شد اکنون ۷۴ سال دارد و دست‌هایش بدون حتی اندک لرزش و خطا، ناچی جان بیماران مغز و اعصاب از تمام نقاط دنیا می‌شود.

شهر هانوویر یا به قول آلمانی‌ها (هانوفر) در دهن اعالی دانش و علم، یادآور آستانای وارسته و مردی پرتلاش در عرصه تخصصی جراحی مغز و اعصاب است که در محیط ویژه و منحصربه‌فرد مشغول طبابت است در ساختمانی بسیار زیبا و بی‌نظیری که به افتخار حضور علمی و درمانی‌اش در شمال آلمان (هانوفر) بنا شده است.

سفر من به کشور آلمان به منظور تهیه برنامه‌ای مستند از یک دوره تخصصی جراحی فک و صورت و جراحی کاشت ایمپلنت‌های دندان‌ای در دانشگاه علوم پزشکی و دندانپزشکی هانوویر موسوم به MHH در اوایل مردادماه صورت گرفت.

در این‌ سفر، گروهی از متخصصان جراحی فک و صورت، پروپوتئولوژی و دندانپزشکی از ایران و لبنان حضور داشتند اما دیدار با نابغه جراحی مغز و اعصاب جهان پروفیسور مجید سمیعی نیز در برنامه آموزش آنها در نظر گرفته شده بود.

من به واسطه آشنایی قبلی‌ام با پروفیسور سمیعی که برمی‌گردد به زمانی که ایشان برای شرکت در سمپوزیوم‌های جراحی اعصاب به ایران می‌امند و در بیمارستان میلاد با انجام تعدادی جراحی دشوار قاعده جمجمه به نجات جان بیماران کمک می‌کردند و من هم به عنوان خبرنگار و مستندساز تلویزیونی، برنامه‌های فراوانی از ایشان تهیه کردم، همیشه آرزو داشتم تا از مرکز او در آلمان نیز بازدید کنم و بالاخره این امکان مهیا شد. مرکز علوم اعصاب هانوویر که به انستیتو نوروساینس نیز معروف است (INI) در هفت طبقه و شبیه مغز انسان ساخته شده است. ساختار آن از شبیه‌های دوجداره به عنوان پنجره و دیوارهای آلومینیومی طراحی شده و اتاق‌های عمل در ناحیه پیشانی تعبیه شده است.

وقتی پروفیسور را در اتاق کارش، در طبقه هفتم ساختمان انستیتو علوم اعصاب دیدم، مشغول وبزیت یک مرد خلبانی از کشور نوزیلند بود. این فرد به دلیل تومور مغزی باید تحت جراحی قرار می‌گرفت اما اگر جراحی‌اوبه هر علت دچار مشکل می‌شد، تا ایداد ادامه فعالیت حرفه‌ای و حتی زندگی عادی بازمی‌ماند، به همین دلیل جراحان مغز و اعصاب، پروفیسور سمیعی را به عنوان بهترین درمانگر معرفی کرده بودند.

البته در طبقات مختلف این مرکز فوق تخصصی بیماراران فراوانی از کشورهای عربی منطقه حوزه خلیج‌فارس به‌ویژه امارات متحدهعربی، جمهوری اسلامی ایران و عراق مشاهده کردم.

افسرادی که برای جراحی تومورهای مغزی به‌ویژه اعماق غیرقابل دسترس و دشوار قاعده جمجمه یا درمان مشکلات نخاع و سکنه‌های مغزی به منظور مداوا به این مرکز آمده بودند.

باید پروفیسور در دقایق پیش‌رو هر چه سریع‌تر خود را به اتاق عمل می‌رساند تا دو بیمار یکی با خونریزی وسیع مغزی و سکنه و بیماری دیگر با نوعی تومور مغزی قاعده جمجمه را نجات دهد.

اتفاق عمل در طبقه پنجم بود. با گذر از راهروهای مختلف وارد رختکن تودر تویی شدیم. چند اتاق که هر کدام مخصوص تعویض لباس‌ها بسود، در اتاق عمل



عکس: مهدی بسمر، شوق

**مصاحبه اختصاصی با پروفیسور سمیعی، افتخار پزشکی ایران در آلمان**

# چگونه از سکنه قلبی و مغزی دور بمانیم

**رضا حسین‌مردی\***

موارد پرشمار مراجعه به‌شمار می‌رود. درصد قابل توجهی از بیماران به دلیل تومورهای قاعده جمجمه و موارد دشواری که در نواحی عمیق و دور دست مغز قرار دارند از کشورهای مختلف دنیا از اروپا و روسیه، اوکراین و ایران به این مرکز مراجعه می‌کنند و این افتخار من و همکارانم است تا ناچی جان آنان باشیم.

در حال حاضر با گسترش دانش و تجهیزات، دو روش اصلی برای عمل‌های جراحی فوق تخصصی شکل گرفته که یکی با بهره‌گیری از شبیه‌سازهای مغزی با دوربین و ابزارهایی همانند اندوسکوپ و نیوکیتور Navigator است. ساختمان مغز توسط آنها کاملا قابل مشاهده است و دیگری کار زیر دستگاه مگنتیک رزوناس یا همان ام‌آر‌آی MRI است که با آن می‌توان تصاویری دقیق و بدون آسیب از بافت مغز در اختیار داشت. با این دو روش لحظه‌به‌لحظه عمل در اختیار جراح است و او با چشمی باز و دقیق عمل جراحی را مدیریت می‌کند و پروفیسور سمیعی سپس در مورد فعالیت‌هایش در مرکز

# پیش‌بینی زمان یائسگی با آزمایش خون

**ترجمه: نسیمه رجبی**

مورد پیشینه اجتماعی- اقتصادی و تاریخچه تولیدمثل زنان جمع‌آوری و هر سه‌سال یکبار آنها را مورد بررسی قیصر داده‌اند. بر طبق غلظت هورمون-AHM، زمان احتمالی یائسگی برای طبقه مختلف دوران باروری تخمین زده‌می‌شود.

در سطح بالاتر این هورمون عامل یائسگی دیرتر و در سطح پایین آن عامل یائسگی زودرس پیش‌بینی می‌شود.

تهرانی اظهار داشت: «اگر یک زن ۲۰ساله غلظت سرم AHM به میزان ۳/۸ نانوگرم در میلی‌لیتر داشته باشد، ما زمان یائسگی او را بین ۳۵ تا ۳۸سالگی تخمین می‌زنیم.

آنچه ما می‌دانیم، اینکه این اولین پیش‌بینی سن غددشناسی مرکز پژوهش غدد درون ریز و عضو هیات علمی و استادیار دانشگاه شهید بهشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «نتایج پژوهش‌های ما می‌تواند امکان ارزیابی واقعی‌تر وضعیت باروری زنان را سنال‌ها قبل از فرارسیدن دوره یائسگی مهیا کند.» تیم دکتر تهرانی کوچک و جزیی بودن پژوهش خود را قیبول دارد و می‌داند که این طرح پیش از هر گونه آزمایشی که آن را به طور گسترده به همگان معرفی کند، نیاز به تکرار شدن در مقیاسی بزرگ‌تر دارد.

این آزمایش خون جهت تشخیص میزان هورمون ضد مولرین (AHM) که رشد فولیکول‌های تخمدان را که در نتیجه توسعه تخم‌ک‌ه‌است کنترل می‌کند، انجام می‌شود. محققان نمونه خون ۲۶۶ زن بین ۲۰ تا ۴۹ سال را بررسی کرده‌اند. آنها پس از یکبار اندازه‌گیری غلظت هورمون AHM آنها، دو نمونه دیگر را در فواصل بیش از سه‌ماه جمع‌آوری کرده‌اند. آنها همچنین اطلاعاتی در

فوق تخصصی آلمان گفت: «یکی از مهم‌ترین هدف‌های من در مرکز علوم اعصاب هانوفر تربیت نیروهای متخصص و توانا برای سراسر جهان است.البته جذب این نیروها برای دوره‌های کوتاه‌مدت یک هدف است ولی راه‌اندازی مراکز مشابه در ایران و چین هدف نهایی من است.»

هم‌اکنون مرکزی به نام مرکز علوم اعصاب در انتهای اتوبان همت تهران در حال شکل‌گیری و ساخته شدن است که به نظر من تا یک سال‌ونیم آینده مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. با آغاز فعالیت این مرکز، بسیاری از مشکلات بیماران کشورمان در همان ایران پیگیری و درمان شده و در همکاری با مرکز مسادر در هانوویر، موارد دشسوار و صعب‌العلاج به صورت مشترک تحت مداوا قرار می‌گیرد.

این پزشک توانا اشاره کرد که یکی از اهداف اصلی او آموزش متخصصان و نیروهای جوان در مرکز علوم اعصاب ایران و آشنایی و کسب مهارت آن با روش‌های درمانی روز دنیاست.ام با این برنامه‌ها درمان ناشناری‌های عروق مغزی، کاشت الکترودهای مغزی برای درمان ناشنوایی که از طریق حزلون شنوایی و دستگاه‌های مخصوص محقق می‌شود، درمان پارکینسون با قرار دادن نوعی باتری در مسیر اعصاب دچار اختلاف در ناحیه هسته مغز همچنین درمان‌های دشوار جراحی مغز و اعصاب صورت می‌گیرد. اکنون تعداد زیادی رزیدنت (دستیار تخصصی) جراحی اعصاب از ایران برای آموزش و کسب تجربه در مرکز علوم اعصاب هانوفر انتخاب شده‌اند که تا طی دو سال آینده تحت تعلیم پیشرفته قرار گیرند.

پرفیسور سمیعی در مورد طراحی بدیع مرکز فوق تخصصی‌اش در شهر هانوفر گفت: برای ساختن ساختمان علوم اعصاب برش‌های مغز از طریق سی‌تی‌اسکن و MRI در اختیار آرشیتکت‌ها و مهندسان قرار گرفت و آنان توانستند به صورتی بسیار دقیق، مرکز علوم اعصاب هانوفر را شبیه مغز انسان بسازند و همچنین پروژه در ایران هم در حال پیاده شدن است. دقیقاً مشابه اما با این تفاوت که ساختار مغز انسان روی یک پایه ساختمان علوم اعصاب برش‌های مغز از طریق سی‌تی‌اسکن و MRI در اختیار آرشیتکت‌ها و مهندسان قرار گرفت و آنان توانستند به صورتی بسیار دقیق، مرکز علوم اعصاب هانوفر را شبیه مغز انسان بسازند و همچنین پروژه در ایران هم در حال پیاده شدن است. دقیقاً مشابه اما با این تفاوت که ساختار مغز انسان روی یک پایه ساختمان علوم اعصاب برش‌های مغز از طریق سی‌تی‌اسکن و MRI در اختیار آرشیتکت‌ها و مهندسان قرار گرفت و آنان توانستند به صورتی بسیار دقیق، مرکز علوم اعصاب هانوفر را شبیه مغز انسان بسازند و همچنین پروژه در ایران هم در حال پیاده شدن است. دقیقاً مشابه

وی ادامه داد: بسیار خوشحالم که در شهری که در آن بزرگ و مهم مشابه مرکز علوم اعصاب آلمان راه‌اندازی می‌شود و این مساله آرزوی قلبی من بود که بسیار از این بابت خوشحالم. وی سپس گفت: برای من خستگی در کار معنی ندارد. پس از جراحی‌های روزانه با وبزیت و سرکشی به بخش‌های مختلف و درمانگاه اوقات کاری‌ام را تکمیل می‌کنم و سپس به کارهای زندگی شخصی‌ام می‌پردازم یکی از علل سخت‌کوشی من این است که پر خورجی در زندگی‌ام مکتومی ندارد و سعی می‌کنم با غذاهای کم‌چرب و ولی پراثرتری نیاز روزانه‌ام را تأمین کنم به همین دلیل روخت و سستی در من معنا ندارد.

اسرزه ورزش، تحرک و تغذیه سالم می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه سکنه قلبی و مغزی جلوگیری کند. یکی از مهم‌ترین عوامل سکنه مغزی یا قلبی در سنستین پایین تغذیه نامناسب، فشار خون بالا و مصرف سیگار و دخانیات است. کیفیت جدار عروقی نقش مهمی در طول عمر آنها و مقاومت‌شان دارد. اگر مواد غذایی نامناسب و غیرتازه مصرف کنیم این جدار عروقی دچار انسداد و پارگی می‌شود.

مصرف مایه و غذاهای دریایی به همراه میوه‌های سرشار از ویتامین و سبزیجات تازه، نقش موثری در طول افزایش عمر دارد. استرس، عصبانیت، فشارهای روحی و عصبی موجب ضعف در سیستم دفاعی بدن می‌شود. توصیه می‌کنم از این عوامل مخرب دوری کنیم، ورزش و تحرک روزانه را جزو مهم زندگی خود محسوب کرده و معاینات دوره‌ای به‌ویژه از دهه چهارم زندگی به بعد را فراموش نکنیم.

۵- به آرامی وزن‌تان را افزایش دهید: به طور کلی شما باید حدود ۱۲/۵ تا ۱۷/۵ کیلوگرم وزن‌تان را در دوران بارداری افزایش دهید، ولی مادرانی که قبل از باردار شدن وزن‌شان خیلی کم بوده، امکان افزایش وزن ۱۴ تا ۲۰ کیلوگرم و در مقابل مادران چاق تنها امکان افزایش وزن ۷/۵ تا ۱۲/۵ کیلوگرم را دارند. اما مادران کوتاه‌قد، مادران نوجوان یا مادرانی که چند قلو حامله‌اند برای افزایش وزن باید با پزشک‌شان صحبت کنند. روند افزایش وزن در دوران بارداری خیلی اهمیت دارد و شما باید در طول سه ماه اول بارداری حداقل اضافه وزنی حدود یک تا ۳/۵ کیلوگرم داشته باشید و به‌طور پیوسته و یک‌نواخت این را در ماه‌های بعد ادامه دهید تا زمانی که در سه ماهه سوم بارداری هر هفته حدود نیم کیلو به وزن‌تان اضافه شود.

۶- هر چهار ساعت یکبار غذا بخورید، ولی کم بخورید، حتی اگر شما گرسنه نیستید، سعی کنید هر چهار ساعت یکبار غذا بخورید، چرا که برای نوزاد مفید است. در صورتی که شما حالت تهوع، سوزش معده و سوء‌هاضمه دارید، می‌توانید دفعات وعده‌های غذایی‌تان را به پنج تا شش وعده اما خیلی سبک از نفا دهید، اما هرگز هیچ‌یک از سه وعده غذایی اصلی را حذف نکنید؛ چرا که حتی اگر شما گرسنه نیستید نوزادتان درون رحم شما نیزمند تغذیه مناسب است.

۷- گهگاهی چیزهای شیرین بخورید: درست است غذاها و اسنک‌های بسته‌بندی‌شده و دسرهای شیرین نباید بخش اصلی رژیم غذایی شما را در برگیرند اما شما نیز نباید همه شیرینی‌های مورد علاقه‌تان را به کلی کنار بگذارید. به‌طور مثال گهگاهی شیرموز، شربت‌های صدرصد طبیعی و بیسسکویت نمکی بخورید؛ زیرا این برای شما و نوزادتان ضرری ندارد.

## توصیه پزشکی

## در دوران بارداری تغذیه مناسبی داشته باشید

■ ۱- تنظیم درست برنامه غذایی: شما در زمان بارداری مقدار بیشتری پروتئین، ویتامین، مواد معدنی خاص (مانند اسیدفولیک و آهن) و کالری نیاز دارید. پس برنامه غذایی‌تان را بر این اساس تنظیم کنید و چنانچه تغذیه و تحولی لازم دارد، حتماً اعمال کنید. از خوردن غذاهای کم‌ارزش پرهیز کنید و غذاهای خوب بخورید. خوب خوردن به معنای زیاد غذا خوردن نیست بلکه ارزش غذایی خیلی مهم است و آگاه باشید که شما روزانه ۳۰۰ کالری بیشتر نسبت به قبل از حاملگی نیاز دارید.

۲- تا حد امکان از خوردن غذاهای دریایی به صورت خام پرهیز کنید: همچنین شیر غیرپاستوریزه، پنیر نرم که به کپک رسیده، گوشت خام، مرغ و خروس خانگی را نخورید؛ زیرا مصرف این‌گونه غذاها باعث رشد باکتری‌ها شده که برای نوزاد درون رحم مضر است. بعضی ماهی‌ها نیز حاوی متیل جیوه هستند که مصرف زیاد آنها برای رشد مغز نوزاد مضر است. پس سعی کنید در هفته تنها حدود ۳۴۰ گرم ماهی مصرف کنید و نه بیشتر. همچنین نوشیدنی‌های حاوی کافئین در این دوران توصیه نمی‌شود به طوری که مطالعات ثابت کرده نوشیدن روزانه بیش از چهار فنجان قهوه در این دوران باعث سقط جنین، تولد نوزاد کم وزن یا حتی مرده می‌شود. پس از مصرف زیاد چای، کاکائو و شکلات خورداری کنید و به جای آن شیر بی‌چربی، آبمیوه‌های صدرصد طبیعی یا آبلیموبخورید.

۳- مکمل‌های حاوی ترکیبات معدنی ویتامینی مصرف کنید: زیرا مصرف این مکمل‌ها تضمین‌کننده کسب موادمغذی مورد نیاز است. این ویتامین‌ها باید حتماً ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم اسیدفولیک داشته باشند، به علاوه کمبود ویتامین B باعث مشکلاتی در ساخت ستون فقرات نوزاد و بیماری spina bifida در او می‌شود. پس این مکمل‌ها باید حاوی ویتامین B کافی باشند. همچنین مصرف مکمل‌های آهن و کلسیم برای اطمینان از وجود مقدار کافی آنها ضروری است. اما مادران گیاه‌خوار و مادرانی که دچار بیماری‌هایی از قبیل کم خونی، دیابت و دیابت دوران بارداری هستند به مانند مادرانی که بچه‌های کم وزن به دنیا می‌آورند باید برای مصرف این‌گونه مکمل‌ها حتماً با پزشک مشورت کنند. یک نکته خیلی مهم این است که هرگز تصور نکنید که باید مقدار زیادی مکمل مصرف کنید بلکه مقدار مکمل وابسته به تشخیص پزشک است و حتی مصرف بیش از اندازه آن برای نوزاد شعا مضر است.



۴- هرگز در دوران بارداری رژیم نگیرید: رژیم گرفتن در این دوران هم برای مادر و هم برای نوزاد او خطرناک است؛ چرا که باعث از دست رفتن اسیدفولیک و مواد کالسی و ویتامین‌های ضروری می‌شود و همیشه بدانید که افزایش وزن در دوران بارداری یک نشانه و علامت خوبی است به‌طوری که مادرانی که در دوران بارداری خوب غذا می‌خورند و به اندازه کافی افزایش وزن دارند، همیشه نوزادان سالم‌تری را به دنیا می‌آورند.

۵- به آرامی وزن‌تان را افزایش دهید: به طور کلی شما باید حدود ۱۲/۵ تا ۱۷/۵ کیلوگرم وزن‌تان را در دوران بارداری افزایش دهید، ولی مادرانی که قبل از باردار شدن وزن‌شان خیلی کم بوده، امکان افزایش وزن ۱۴ تا ۲۰ کیلوگرم و در مقابل مادران چاق تنها امکان افزایش وزن ۷/۵ تا ۱۲/۵ کیلوگرم را دارند. اما مادران کوتاه‌قد، مادران نوجوان یا مادرانی که چند قلو حامله‌اند برای افزایش وزن باید با پزشک‌شان صحبت کنند. روند افزایش وزن در دوران بارداری خیلی اهمیت دارد و شما باید در طول سه ماه اول بارداری حداقل اضافه وزنی حدود یک تا ۳/۵ کیلوگرم داشته باشید و به‌طور پیوسته و یک‌نواخت این را در ماه‌های بعد ادامه دهید تا زمانی که در سه ماهه سوم بارداری هر هفته حدود نیم کیلو به وزن‌تان اضافه شود.

۶- هر چهار ساعت یکبار غذا بخورید، ولی کم بخورید، حتی اگر شما گرسنه نیستید، سعی کنید هر چهار ساعت یکبار غذا بخورید، چرا که برای نوزاد مفید است. در صورتی که شما حالت تهوع، سوزش معده و سوء‌هاضمه دارید، می‌توانید دفعات وعده‌های غذایی‌تان را به پنج تا شش وعده اما خیلی سبک از نفا دهید، اما هرگز هیچ‌یک از سه وعده غذایی اصلی را حذف نکنید؛ چرا که حتی اگر شما گرسنه نیستید نوزادتان درون رحم شما نیزمند تغذیه مناسب است.

۷- گهگاهی چیزهای شیرین بخورید: درست است غذاها و اسنک‌های بسته‌بندی‌شده و دسرهای شیرین نباید بخش اصلی رژیم غذایی شما را در برگیرند اما شما نیز نباید همه شیرینی‌های مورد علاقه‌تان را به کلی کنار بگذارید. به‌طور مثال گهگاهی شیرموز، شربت‌های صدرصد طبیعی و بیسسکویت نمکی بخورید؛ زیرا این برای شما و نوزادتان ضرری ندارد.