تغذیه در دوران بارداری:

۱. گروه نان وغلات: شامل انواع نان و برنج ماکارونی-رشته گندم و جو وذرت.

۲. گروه میوه وسبزی:

شامل انواع میوه وسبزی که میزان توصیه شده ۳-۴ سهم در روز که هر سهم معادل یک عدد پرتقال یا سیب نصف لیوان آب میوه و یا ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک

۳. گروه گوشت-تخم مرغ-حبوبات ومغزها:

که تعداد توصیه شده ۳سهم در روز که هر سهم معادل ۶۰ گرم گوشت یا نصف لیوان حبوبات یا مغزها یک عدد تخم مرغ پخته شده میباشد.

۴ . گروه پنیر ولبنیات: شامل شیر و ماست وپنیر و...مصرف توصیه شده معادل ۳-۴ سهم در روز که هرسهم برابر است با یک لیوان شیر یا ماست یا کشک، ۶۰-۴۵ گرم پنیر کم چرب

ورزش در دوران بارداری:

مادران بارداری که بخواهند بهترین دوران را در بارداری سپری کنند باید به ورزش در این دوران توجه داشته باشند. ورزش به شما انرژی بیشتری می دهد، شما را برای زایمان آماده می کند، ناراحتی های حاملگی را کاهش می دهد، افسردگی را از بین می برد، به خواب بهتر کمک می کند، استرس را کاهش داده و توان روحی را افزایش می دهد، تصورتان را از خودتان و شخصیتتان بهبود می بخشد،کمک میکند که پس از زایمان سریعتر به حالت طبیعی برگردید. برای دوران بارداری ورزشهایی توصیه می گردد که در آنها احتمال زمین خوردگی شدید یا حتی احتمال از دست دادن تعادل وجود نداشته باشد. مثل پیاده روی ، آهسته دویدن ، شنا ، استفاده از دوچرخه های ثابت و ورزشهای آبی سبک تا زمانی که بیش از حد به آنها نپردازید مناسب و ایمن هستند.

نکته: قبل از انجام دادن هر نوع برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

گروه پزشکی شفا

ایمنی وسلامت شغلی در دوران بارداری

تهیه و تنظیم :

نسترن بنی نصرت کارشناس بهداشت حرفه ای

آذر ۱۴۰۰

خانم های باردار در محیط کار باید چه مسائلی را رعایت کنند؟

- اجتناب از ایستادن های طولانی مدت
- اجتناب از نشستن های طولانی مدت. هنگام نشستن از یک صندلی با تکیه گاه کمری مناسب استفاده شود.
- اجتناب از انجام کارهایی که مستلزم حفظ تعادل هستند به خصوص در سه ماهه پایانی بارداری .
- اجتناب از صداهای شدید، گرمای بیش از حد، سرمای بیش از حد، و ارتعاش
- اجتناب از شب کاری و یا شیفت های گردشی به خصوص اگر متضمن استرس و خستگی باشد.
- توقف های کاری در مواقعی که فرد نیاز به استراحت دارد و یا باید پاهایش را کمی بالا نگه دارد(برای جلوگیری از ورم)

کدام زنان شاغل باردار در معرض خطرند؟

- موارد استثنا شامل زنانی است که سابقه سقط مکرر دارند، یا تهدید به سقط شده اند (لکه بینی در اوایل بارداری از علائم آن است)، کسانی که دچار نارسایی دهانه رحم هستند، کسانی که دچار فشار خون بالا در بارداری (بویژه در سه ماهه سوم) شده اند، یا کسانی که سابقه زایمان زودرس در حاملگی قبلی دارند، یا در این حاملگی احتمال این مشکل وجود دارد.
- گذشته از موارد خاص، برخی مشاغل در دوران بارداری مشکل ایجاد می کنند، مثل شغل هایی که نیاز به ایستادن طولانی دارند، همین طور کسانی که در اتاق عمل در معرض گازهای بیهوشی هستند، کسانی که به دلیل شغل خود همواره در معرض اشعه ایکس هستند، مثل متخصص رادیولوژی و شغل هایی که نیاز به نشستن طولانی پشت میز دارند.

آیا هنگام بارداری می توانیم فعالیت حرفه ای خود را ادامه دهیم؟

امروزه حدود نیمی از زنان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بیرون از منزل مشغول به کار هستند و تعداد زیادی از نیروی کار جوامع را خانم ها تشکیل می دهند. با تخمین دو درصدی زنان در سن باروری، اطلاع از چگونگی تاثیر ایمنی محیط کار زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است.

معمولا در بیان تاثیرات محیط کار بر زنان باردار به تماسهای شیمیایی تاکید می شود، حال آنکه جنبه های ارگونومیک نیز حائز اهمیت هستند. به عنوان مثال حاملگی می تواند محدوده دسترسی را متاثر کند، وظایف مربوط به حمل بار و حفظ تعادل را مختل کند و همچنین تاثیرات کار تکراری را شدت بخشد