

در دوران بارداری گرسنه نمانید



خانم‌های بارداری که مجبور هستند مدتی از زمان بارداری‌شان را تنها سبزی کنند، معمولاً در این شرایط خیلی هم به خوردن غذاهای نادر حالی که گرسنه ماندن در این دوران حاملگی خودشان خطرناک است و هم برای جنینشان به همین دلیل توصیه می‌کنم حتماً هر ۵ گروه مواد غذایی اصلی را دریافت و سعی کنند به خودشان گرسنگی ندهند. ضمن اینکه در طول ۹ ماه بارداری از خوردن مواد مغزی خودداری کنید تا می‌تواند غذاهای سالم و خانگی بخورد، به خصوص خوردن انواع سبزی و میوه را توصیه می‌کنم و همین‌طور خوردن ماهی که امکاناً زیادی دارد. امکاناً می‌تواند خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد. ضمناً بهتر است از خوردن هر ماده غذایی خام و نپخته خودداری کنند. سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله A و C و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند. یکی از مشکلات خانم‌های باردار در دوران بارداری، بی‌وسواس است که این مشکل با مصرف سبزی‌ها برطرف می‌شود. نیاز به ویتامین C در بارداری ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیربارداری است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می‌دهد. کلم، حبوبات، سبب زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه فرنگی غنی از ویتامین C هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند. بدن ما ذخیره ویتامین C ندارد و با مصرف درست مواد غذایی نیاز به این ویتامین به راحتی برطرف می‌شود. ضمناً باید توجه داشت که در این دوران باید چربی‌ها، روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند.

دکتر مریم کاشانیان متخصص زنان و زایمان می‌گوید اگر همسر تان باردار است، حضور و همراهی تان را مضاعف کنید

# تنهایی، افسردگی، سقط جنین



**افسردگی ممکن است خفیف، متوسط یا بسیار پیشرفته و جدی باشد که متأسفانه گاهی خود فرد نیز در بیماری خود آگاه نیست و با مراجعه به پزشک از آن آگاه می‌شود**



**سلاست:** آیا عوامل ژنتیکی و محیطی، روی کودک تاثیر می‌گذارد؟  
بله، حتی اگر کودک در یک خانواده صمیمی و حمایت‌کننده بزرگ شود از آنجایی که مغز کودک بعد از تولد به رشد خود ادامه می‌دهد، ممکن است برای جبران تاثیرات پیش از تولد، رفتارهای جدیدی را بیاموزد.  
**سلاست:** مادرانی که باردار هستند و بنا به شرایطی همسر یا اقوام خود را کنارشان ندارند برای رفع تنهایی و نداشتن استرس چه باید بکنند؟  
در دوره اول بهتر است تنها نمانند و کسی را کنار خودشان داشته باشند تا اگر مشکلی پیش آمد بتوانند از کسی کمک بگیرند به خصوص خانم‌هایی که افت فشار یا خونریزی دارند بهتر است تنها نمانند یا حداقل شماره تلفن شخصی راداشته باشند تا اگر حادثه‌ای برایشان پیش آمد از آن فرد کمک بگیرند.  
**سلاست:** هنگام زایمان حضور همسر چقدر واجب و ضروری است؟  
خیلی زیاد، چون مادر با احساس بهتری به اتاق عمل می‌رود و احساس امنیت می‌کند. ضمن اینکه اساساً حمایت و بودن همسر کنار زن هنگام زایمان به او کمک می‌کند استرس کمتر و زایمان راحت‌تری داشته باشد.

بارداری می‌تواند یک استرس تلقی شود که اگر از حد بگذرد، حتی ممکن است بر زندگی کودک در آینده نیز تاثیر بگذارد.  
**سلاست:** افسردگی خانم‌های باردار معمولاً چه نشانه‌هایی دارد؟  
افسردگی معمولاً با علائمی مانند احساس غمگینی، شکست، ناراحتی و کلافگی، هيجان، استرس و بی‌علاقگی به همه چیز مشخص می‌شود؛ در واقع بیمار با بیان این علائم، ناراحتی خود را بروز می‌دهد. البته بسیاری از ما، شاید چند روزی در ماه با چنین احساسات منفی‌ای روبرو شویم، اما اگر این علائم روزگوار باشند، افسردگی محسوب نمی‌شود و نوعی تحول رفتاری خوانده می‌شود؛ در صورتی که اگر فرد مدتی زیادی با این تحولات رفتاری درگیر باشد و مشکلاتی مانند احساس پوچی،

بیشتر دختران جوانی که ازدواج می‌کنند دوست دارند پس از ازدواجشان مادر شوند و کودکان را به دنیا بیاورند اما گاهی در زندگی مسائلی پیش می‌آید که دور از ذهن است؛ مثلاً کم نیستند مادران باردار که می‌چیزند بنایه دلایلی بخشی از دوران بارداری‌شان را تنها بگذرانند. این گروه از مادران پیش از همتایان خود در معرض خطر افسردگی هستند که دکتر مریم کاشانیان، متخصص زنان و زایمان و عضو هیات علمی دانشگاه علم پزشکی تهران، درباره این گروه از مادران می‌گوید: «احتمال سقط جنین در این دسته از زنان باردار پیش از سایرین است.»  
بارداری این هفته به تاثیر بارداری بر خلق و خو می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه افسردگی می‌تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد.

**سلاست:** چرا بارداری باعث کاهش سطح خلق و خو می‌شود؟  
به هر حال بارداری تا حد زیادی باعث کاهش انرژی روانی می‌شود و خانم باردار ممکن است به دلیل بارداری حتی دچار افسردگی نیز بشود. نتایج تحقیقات نشان داده میزان سقط جنین در زنانی که در دوران بارداری‌شان دچار افسردگی می‌شوند، بیشتر است. به هر حال

در دوران بارداری تنها نمانید



تنهایی پدیدهای است که معمولاً با سختی‌ها و مشکلات مختلفی همراه است و این مساله ممکن است برای هر فردی پیش بیاید؛ از کودکان گرفته تا سالمندان. در این میان خانم‌های باردار بنا به شرایط خاصی که دارند از تنهایی بیشتر رنج می‌برند. به همین دلیل ما توصیه می‌کنیم خانم‌های باردار حتی امکان تنها نمانند و حتماً کسی کنارشان باشد تا در زمان لازم آنها را حمایت کند. خانم‌های باردار به دلیل شرایط خاصشان

باردار از گریه کردن‌های بیش از اندازه خودداری کنند و به همین جای این کار به کارهای مورد علاقه‌شان بپردازند و مثلاً موسیقی گوش کنند، به پیاده‌روی بپردازند، کتاب بخوانند، سینما بروند یا با دوستانشان صحبت کنند تا از این طریق به آرامش برسند و از استرسی که دارند، بکاهند. از طرفی دیگر، صحبت کردن با همسر بسیار در آرامش مادر تاثیر دارد. بهتر است همسر حتی اگر مجبور است بنا به دلایلی مدتی از همسر خود دور باشد و از طریق تلفن یا شبکه‌های اجتماعی با همسرش در ارتباط باشد و او را حمایت کند تا احساس تنهایی

بیشتر احساس ترس و ناراحتی دارند و بیشتر در فکر این مساله هستند که جنینشان را سالم به دنیا بیاورند. به همین دلیل تنهایی بیش از حد به آنها این فرصت را می‌دهد که بیشتر در این افکار فرو بروند و در نتیجه اضطرابشان هم بیشتر می‌شود. خیلی از مادران در این شرایط گریه و با این کار سعی می‌کنند تنهایی و غمشان را کم کنند در حالی که این مساله به شدت روی جنینشان اثر منفی می‌گذارد و تا سالها ممکن است آن کودک از نظر روانی افسرده و منزوی شود یا حتی پرخاشگر. به همین دلیل بهتر است خانم‌های

## آی ژل

حاوی کربومر ۹۸۰

# EyeGel

اشک مصنوعی بصورت ژل

این فرآورده پک ژل شفاف، پکتواخت بدون رنگ و بومی باشد.

- مناسب برای خشکی چشم متوسط تا شدید
- گسترده‌گی پکتواخت روی سطح چشم و ایجاد پرده گملاً شفاف و ظریف
- در سطح ملنحه و قرنیه
- مادگاری بیشتر در سطح چشم و نیاز کمتر به تکرار مجدد

از برای نامی را حداقل ۲۰ دقیقه بعد از استفاده از EyeGel می‌توان در چشم قرار داد.

ساز فرآورده های موضعی چشمی، حداقل پنج طبقه قبل از EyeGel قبل استفاده می‌باشد.

بالمشده فرآورده ۲۸ روز پس از بازگرفن قرب آن دور ریخته شود.

Tadris Kala Jam Co. Tel: +9821 8887 2383

PARMIGERAN For Healthy Eyes

## قطره گیاهی پیور

حاوی شماره آی ۱۰۰ گیاهان باهوش گل کنند، زین کوهی و فراسیا

# Pure

مخصوصی از دل طبیعت، برای آرامش و زیبایی چشمین شما

ترکیبات استفاده شده از این گیاهان در قطره پیور بسیار آرام بخش، تسکین کننده، ضد التهاب، شفاف کننده و از بین برنده فرموز چشمونش از عوامل زیر می‌باشند:

- کار زین و بازی های طولانی مدت با کامپیوتر
- حضور در محیط های گرم و خشک، باد، گرد و غبار
- فعالیت در برابر نور و اشعه آفتاب
- فعالیت های ورزشی، استخر و دریا
- آلودگی های طولانی مدت تلویزیون
- انجام کارهای دقیق و ظریف

**پیور مولتی**

- در بطری پس از بار شدن فقط یکبار استفاده می‌باشد.
- دوای سه نوبت در روز هر بار یک قطره داخل چشم چکانده شود.
- هر بطری حاوی ۱۰ میلی لیتر

**پیور مولتی**

- بدون مواد نگهدارنده
- قابل استفاده همراه با لنز نامسی
- فعالیت بسته شدن درب محصول برای معرف در طول یک روز
- معرف را بر حسب نیاز در طول روز می‌توان به نقاط تکرار کرد.
- هر بسته حاوی ۱۰ عدد تک‌دوز میوه میوه استری

Tadris Kala Jam Co. Tel: +9821 8887 2383

PARMIGERAN For Healthy Eyes