

رفع مشکل یبوست در حاملگی

شکایت های مرتبط با روده مثل یبوست، بی اختیاری مدفوع و بواسیر در زنان حامله شایع است. در این مقاله با تغییرات فیزیولوژیک



منجر به این علائم در حاملگی آشنا می شویم. زنان باردار اغلب از نفخ شکم و یبوست شکایت دارند. شیوع یبوست در هر سه ماهه بارداری ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان بین ۱۶ تا ۳۹ درصد است. این میزان بالاتر از میزان ابتلا به یبوست (۷ درصد) در زنان غیر باردار در سن مشابه است. نفخ شکم و یبوست در دوران بارداری احتمالاً ناشی از تغییرات هورمونی است که روی حرکت روده کوچک و کولون تأثیر می گذارد. افزایش غلظت پروژسترون نقش اصلی در کاهش فعالیت عضلات صاف کولون دارد، اما هورمون های دیگر نیز ممکن است مؤثر باشند. مطالعات حیوانی و انسانی برای ارزیابی زمان عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش در دوران بارداری و در رابطه با تغییرات هورمونی در طول سیکل ماهانه هرن، از این نظریه پشتیبانی می کند. مثلاً در یک مطالعه، میزان هورمون های جنسی و زمان عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش در سه ماهه سوم حاملگی و شش هفته بعد از زایمان در ۱۵ زن اندازه گیری شد. این تحقیقات نشان داد زمان انتقال مواد غذایی در سه ماهه سوم حاملگی به طور واضح افزایش می یابد و این مسأله با افزایش پروژسترون و استرادیول در خون مادر در طول بارداری ارتباط دارد و بعد از زایمان سطح این هورمون ها در بدن کاهش می یابد. در مطالعه دیگری زمان عبور مواد غذایی در دستگاه گوارش در سه ماهه دوم و سوم نسبت به سه ماهه اول و بعد زایمان طولانی تر گزارش شد. در مطالعات دیگری نشان داده شد که پروژسترون بر دامنه و فرکانس حرکات عضلات صاف دستگاه گوارش اثر می گذارد، در حالی که استروژن و هیدرو کورتیزون بر آنها بی تأثیر است. همچنین پروژسترون از ترشح موتیلین که هورمون محرک، حرکت دستگاه گوارش است جلوگیری می کند. با این حال رحم حامله می تواند با فشار مکانیکی بر روده در اواخر حاملگی بر زمان انتقال مواد غذایی در روده بیفزاید. همچنین زنان حامله می توانند به دلایلی که افراد عادی یبوست می گیرند، دچار این مشکل شوند هر چند استراحت بیشتر در بستر و مصرف مکمل آهن می تواند این علامت را در زنان حامله تشدید کند. انجام آزمایش خون می تواند در شناسایی بعضی از علل یبوست مثل کم کاری تیروئید، دیابت، افزایش کلسیم خون و کاهش پتاسیم خون به پزشک کمک کند. در صورتی که دفع خون از مقعد وجود داشته باشد ویا در معاینه و اخذ شرح حال از بیمار، پزشک به موارد پرخطر مشکوک شود نیاز به روش های تشخیصی پیشرفته تر حتی کولونوسکوپی می باشد. درمان یبوست در بارداری حمایتی است. قدم اول تغییر رژیم غذایی است. همزمان باید بر فعالیت فیزیکی افزوده شود. ممکن است ورزش های کگل مؤثر باشد. از حجم دهنده های مدفوع مثل پسیلیوم به صورت متناوب همراه با آب کافی می توان استفاده کرد. از روغن کرچک و سایر روغن های معدنی جهت درمان یبوست در حاملگی نباید استفاده کرد.

لیگ فوتبال دستی آغاز شد!



مادرانه
نرگس عزیزی

پنجشنبه این هفته مدرسه فاطمه برنامه ویژه مادران و دختران گذاشته بود. دو ساعت برنامه تفریحی که اجازه می داد در حیاط مدرسه با بچه ها بدویم، بازی کنیم و البته از ته دل بخندیم. در حیاط ایستگاه های مختلف تعریف کرده بودند؛ فوتبال دستی، دارت، پرتاب دو امتیازی بسکتبال، طناب بازی، شوت بال و... دو ساعت شلوغ و پر سر و صدایی بود اما فکر کنم همه آن قدر خندیدیم که دیگر صورت هایمان درد گرفته بود. در راه برگشت فاطمه با افسوس زیادی گفت «حیف مامان که حیاط نداریم وگرنه هر هفته من و تو و مریم می تونستیم این برنامه رو خودمون اجرا کنیم» دلم سوخت. راست می گفت زندگی در آپارتمان اجازه خیلی از بازی ها را به ما نمی دهد. اما همان موقع که فاطمه با افسوس داشت این را می گفت و من هم داشتم حرفش را تأیید می کردم یادم افتاد که ما در خانه امکان انجام حداقل یکی از گزینه هایی که در مدرسه تجربه کرده بودم را داریم.

سریع گفتم «اما اون فوتبال دستی که بابا برای هدیه نیمه شعبان برات خرید رو داریم! حالا که این طور شد، رسیدیم خونه، همین امروز یک دست فوتبال بازی می کنیم». همین کار را هم کردیم. شب وقتی بچه ها خوابیده بودند، با خودم فکر کردم، چرا پیش از این از فوتبال دستی مان خیلی استفاده نکردیم؟ آن اوایل که آن را خریده بودیم، چند باری بازی کردیم اما بعد دیگر کنار گذاشته شد. تصمیم گرفتم از این به بعد هفته ای یک بار برنامه فوتبال دستی را با دخترها به صورت منظم برگزار کنم. حالا که امکان بازی های هیجانی دیگر را نداریم، حداقل این یکی را قدر بدانیم.

چند وقت پیش همراه یکی از اسباب بازی های دخترها، یک ذره بین بی کیفیت پلاستیکی هم وارد خانه ما شد. خود ذره بین خیلی کیفیتی نداشت اما همان وسیله برای بچه ها جالب بود. نتیجه این شد که بعد از مدتی برای یکی از مناسبت هایی که قرار بود برای مریم هدیه ای به مهد ببرم تا معلمش به او بدهد، یک ذره بین با کیفیت خریدم و کادو کرده و بردم (از وظایف ثابت امسال، بردن هدیه به مهد هر دو ماه یک بار بود!). این هفته در دو نوبت فرصت شد و با مریم همراه با ذره بین جدیدش، پارک رفتیم. نتیجه کار با این ذره بین در پارک خیلی بهتر از تصورم بود. می دانستم نگاه کردن گل ها، حشرات و برگ ها با ذره بین برای مریم جالب خواهد بود اما اینکه مریم از خیر تاب بازی بگذرد و مشغول کشف محیط اطراف شود، اصلاً قابل انتظار نبود.



هر دو از هم غافل بودند



سکاتنس های دیده نشده
فرنوش صفوی فر
روانپزشک

هر دو از هم غافل بودند. هر کدام در آسمان ها سپر می کردند. منتها آسمان هریک با دیگری فرق داشت. رامتین دوساله، که هنوز خیلی خوب هم نمی توانست راه برود، آویزان از مادر، چشمش دنبال تکه های پرماندی بود که توی هوا سرگردان بودند. به چشم بزرگترها، اینها دانه های گیاهان بودند، چیزی شبیه قاصدک که قرار بود دانه گیاهان جدید بشوند. به چشم کودک دوساله، اینها موجودات عجیب و غریب خیالی بودند که او می توانست مثل یک موجود پندنگشتی، دم آنها را بگیرد و تا آن دور دورها همراه شان برود. آسمان مادر اما آسمان دیگری بود. چشم دوخته بود به کپه های ابر سفید در آسمان بهاری و همچنان که پشت سرهم آه می کشید، ذهنش دنبال راه حل مسأله ای خیلی سخت بود. اینکه چطور بتواند پول هدیه تولد خواهرزاده عزیزتر از جانش را فراهم کند. دلش می خواست چیزی برایش بگیرد که به درد کودک پنج ساله بخورد، هم خوشش می آمد که اسباب بازی هایی را که تازه دیده بود و کمی گران بود، برایش بخرد؛ همان ها که مادرش همیشه می گفت به درد نخور هستند و به جایش بهتر است برای بچه لباس و کیف و کفش خرید. در هر صورت البته مسأله اصلی پول هدیه بود که نمی دانست چطور جور کند. از یک طرف باید قسط ماشین لباسشویی را می داد، از طرف دیگر اجاره خانه بود و این ماه هم رامتین را برده بود دکتر و دیگر هیچ چیزی ته جیب شان نمانده بود. می توانست یک مقدار از اجاره خانه را ندهد، صاحبخانه منصفی داشت که شرایط آنها را خوب درک می کرد، اما مطمئن بود ماه دیگر هم براحتی نمی تواند مبلغ کم آورده را جبران کند و این طوری شرمنده می شد. همین طوری هر دو در حال و هوای خودشان بودند که چشم ملیحه افتاد به ساعت و متوجه شد که ساعت آمدن آرمین از مدرسه نزدیک است. همان موقع رامتین هم شروع کرد به بهانه گیری و اصرار به بغل کردن! پشت هم با لحن کودکانه ای تکرار می کرد: «بخل! بخل!» هر دو کلافه شده بودند. ملیحه می خواست همان جا وسط خیابان بنشیند و جیغ بزند. حتی ناچار شد جلوی این حس خودش را که می خواست دست رامتین را بگیرد و ببیچاند، بگیرد. دوباره ساعت را نگاه کرد. نکند بچه پشت در بماند؟ «خدای من! حالا مجبور می شوم با ناکسی بروم! این هم خرج اضافی!» واقعاً دیگر تحمل این یکی را نداشت. ندان هایش را از غیظ روی هم فشرد. «دیگر دارم داغون می شوم! چرا این همه بلا سر من می آید؟»

دستش را که انداخت، دوباره بالا آورد و یک بار دیگر به ساعت نگاه کرد. این بار برای رامتین. «آها! حالا فهمیدم! این بچه گرسنه اش شده!» یک بیسکوئیت ساقه طلایی از کیفش در آورد و داد دستش. حالا آرام تر شد. ملیحه هم همین طور. اتوبوس رسید. باید فکری به حال هدیه هم می کرد.