

اهمیت فرزندآوری و نقش آموزه های طب ایرانی برای باروری سالم

فرزندآوری و والد شدن یکی از پراحساس ترین و لذت بخش ترین وقایع زندگی است که مطابق با تمایل فطری انسانی و بقای انسانها است. فرزندان موهبتی الهی هستند که به تعبیر آیات و روایات مایه نور، ثواب و رحمت و غفران الهی می باشند. در فرهنگ غنی ما نیز به باروری و فرزندآوری به عنوان نماد رشد، برکت و آینده ی پرنشاط بها داده شده است. متأسفانه در سال های اخیر عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به همراه برخی نگرانی ها و باورهای غلط در میان بانوان و خانواده ها باعث کاهش تمایل به بارداری و فرزندآوری شده است به گونه ای که نرخ باروری کل در سطح جهان به نصف تقلیل یافته است و از ۵ کودک به ازای یک زن به ۲٫۷ کودک رسیده است. در ایران این میزان در سال ۱۳۹۵ به ۱٫۶ کاهش یافت.

بر اساس مطالعات جمعیت شناسی پیش بینی می شود در صورت تداوم روند فعلی، رشد جمعیت در سال های ۲۰-۱۴۱۵ منفی شده و به صفر می رسد و بتدریج ساختار جمعیت به سمت سالخوردگی خواهد رفت.

یکی از عمده ترین نسخه هایی که برای علاج و ارتقای کیفیت زندگی کنونی، آینده مطلوب و افزایش نرخ باروری مطرح است، سبک زندگی سالم است. رویکرد کل نگر و سلامت محور طب سنتی ایرانی در کنار طب رایج می تواند راهکارهای کاربردی و مفیدی برای انعقاد نطفه مطلوب و سلامت بارداری و تولد نوزاد ارائه دهد.

الف- راهکارهای عمومی سلامتی برای باروری

رعایت آموزه های طب ایرانی در سبک زندگی سالم برای زوجینی که قصد بارداری دارند در شش بخش می توانند تضمینی برای سلامت بارداری و فرزندان پیش از اقدام به بارداری باشند:

❖ هوا:

از استنشاق هوای آلوده، دارای گرد و غبار و دود سیگار به شدت بپرهیزید. از مصرف سیگار و قلیان دوری کنید.

❖ ورزش:

ورزش حافظ سلامتی و افزایش دهنده حرارت طبیعی است. ورزش متعادل باعث نشاط می گردد. ورزش روزانه را تا حد گرم شدن بدن، سرخی رنگ رخسار، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب انجام دهید و از ادامه ورزش تا تعریق شدید، خستگی و ضعف بپرهیزید.

❖ خواب:

شبها زودتر به رختخواب بروید. بهترین زمان خواب از ساعت 10 شب تا اذان صبح است. از خواب روزانه به ویژه اگر مزاج سردی دارید، بپرهیزید و اگر عادت به خواب روز دارید به تدریج آن را کم کنید.

❖ پاکسازی بدن:

یکی از راه های مناسب دفع مواد زاید از بدن، اجابت مزاج مناسب و راحت است. سعی کنید تدابیری به کار ببرید که یبوست نداشته باشید. پیاده روی منظم روزانه، عادت به اجابت مزاج بعد از صرف صبحانه و مصرف ملیناتی مانند خاکشیر (یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش، به صورت ناشتا) کمک به حل این مشکل می کند.

❖ حالات روحی و روانی:

با توکل بر خدا از اموری که باعث ایجاد استرس، عصبانیت، ترس، غم و اندوه در شما و همسرتان می گردد، بپرهیزید.

❖ خوردن و آشامیدن:

رعایت نکات مربوط به خوردن و آشامیدن از مهمترین قسمت‌های تدابیر حفظ سلامتی است، در رعایت آنها کوشا باشید:

- ✓ تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده اید، غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ سعی کنید وعده های غذایی را در ساعات مشخصی میل کنید.
- ✓ غذا را خوب بجوید.
- ✓ با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از 30 دقیقه به تاخیر نیندازید.
- ✓ بعد از تناول غذا چند قدم راه بروید تا غذا در پایین معده قرار گیرد. سپس یکجا قرار گیرید یا دراز بکشید تا غذا هضم گردد.
- ✓ غذا در اوایل شب صرف شود تا موقع خوابیدن حدود 3 - 2 ساعت فاصله باشد.
- ✓ از خوردن غذاهای آماده، فست فود، چیپس و پفک، کنسروها و غذاهای دارای مواد نگهدارنده و مواد غذایی فریزری بپرهیزید.
- ✓ از خوردن غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته بپرهیزید.
- ✓ بجز انار و سیب و به که خوردن آنها پس از غذا توصیه می شود، از خوردن میوه همراه با غذا بپرهیزید. میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید.
- ✓ از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده بپرهیزید. خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی می تواند اختلال هاضمه ایجاد می کند.
- ✓ ماست و دوغ را همراه غذا میل نکنید و به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و...) مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای تند، پرادویه و خیلی ترش بپرهیزید.
- ✓ از ریختن یخ در آب بپرهیزید. آب را بطور غیر مستقیم خنک کنید.
- ✓ آب را در این موارد ننوشید: بین غذا یا بلافاصله پس از غذا، در حالت ناشتا، بعد از ورزش، بعد از نزدیکی، بعد از حمام، بین خواب و بعد از خواب، بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور

❖ آمیزش جنسی:

- ✓ در آمیزش جنسی افراط و تفریط صورت نگیرد. نزدیکی هر سه شبانه روز یک مرتبه مناسب است.
- ✓ از نزدیکی در گرسنگی یا با معده پر از غذا و آب و در زمان استرس و ناراحتی بپرهیزید.
- ✓ آمیزش با میل و رغبت صادق و با آمادگی قبل از آن باشد. رسیدن به ارگاسم (اوج لذت جنسی) در زن و همزمانی انزال در مرد و زن اهمیت زیادی دارد.
- ✓ پس از نزدیکی اندکی آب غسل یا شیر با غسل بنوشید.

ب- بررسی سلامت اعضای بدن:

طب ایرانی، باروری سالم را در صحت عملکرد اعضای مختلف بویژه مغز، قلب و کبد، معده، کلیه‌ها و اندام‌های تناسلی می‌داند و تولید منی و نطفه در سلامت این اعضا تضمین شده است. بنابراین بررسی عملکرد اعضای بدن پیش از اقدام به بارداری در زوجین از اهمیت زیادی برخوردار است.

❖ توصیه‌های غذایی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم

۱- تقویت رحم و تخمدان‌ها:

- ✓ خورشت به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
- ✓ مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه‌ها
- ✓ مصرف غذاهای رطوبت‌بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
- ✓ کاهش مصرف گوشت‌های سخت هضم‌مانند گاو و گوساله و شتر
- ✓ پرهیز از غذاها و میوه‌های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد، گوشت‌های سخت هضم‌مانند گاو و گوساله و شتر، بادنجان، عدس و کلم زیاد، چای پررنگ و قهوه و نسکافه زیاد، غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای زیاد. غذاهای مانده و نمک‌سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار بویژه در فصل سرد سال

۲- تقویت مغز:

- ✓ میوه‌های خوشبو مثل سیب و به
- ✓ بادام به صورت شیر بادام و حریره یا فرنی، انجیر
- ✓ زیتون و روغن زیتون
- ✓ انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش‌عطر شده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن سیب درختی و به به غذا
- ✓ نوشیدنی جلاب
- ✓ پرهیز از غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی‌ها

۳- تقویت قلب:

- ✓ میوه‌ها مانند سیب، به، گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
- ✓ نوشیدنی‌ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی‌ها
- ✓ غذاهای لطیف و خوش‌هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن‌های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه ادویه زعفران
- ✓ سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان

۴- تقویت کبد:

- ✓ انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
- ✓ غذاها با هضم آسان و معطر و افزودن ادویه جات با گرمای متعادل
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا همراه غذا
- ✓ پرهیز از درهم‌خوری و پرخوری
- ✓ کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم‌مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته‌ای