



P 0 T N T

راهنمای سلامت و کارایی در دوران بارداری

اکثر زنان می‌توانند در دوران بارداری به کار خود ادامه دهند، اما این دوره با چالش‌هایی در محیط کار همراه است که نیازمند آگاهی و مراقبت است. رعایت نکات ساده، اما مؤثر می‌تواند سلامت مادر و جنین را تضمین کند و همزمان کارایی در محیط شغلی را حفظ نماید. شناخت نواحی‌های رایج بارداری و مدیریت آن‌ها، نخستین گام در این مسیر است.

تهوع بارداری

یکی از شایع‌ترین مشکلات، تهوع بارداری یا همان تهوع صبحگاهی است که محدود به صبح نیست و ممکن است در هر ساعتی از روز اتفاق بیفتد. برای کاهش این حالت، بهتر است از غذاها و بوهایی که ایجاد تهوع می‌کند، دوری کنید. مصرف میان‌وعده‌های سبک مانند بیسکویت کراکر، نوشیدن چای زنجبیل و نوشیدن کافی مایعات می‌تواند کمک‌کننده باشد. این تدابیر ساده اما عملی، نه تنها به کاهش ناراحتی جسمی کمک می‌کنند بلکه تمرکز و کارایی شما را در محیط کار بالایی‌برند.

کنترل خستگی

خستگی نیز یکی از مسائل رایج دوران بارداری است. بدن شما در این دوران اضافه‌کاری می‌کند و انرژی بیشتری مصرف می‌شود. برای مدیریت خستگی، انتخاب غذاهای غنی از پروتئین و آهن مانند گوشت، مرغ، سبزیجات برگ‌دار و حبوبات اهمیت دارد. استراحت‌های کوتاه و مکرر و انجام حرکات سبک میان فعالیت‌های کاری می‌تواند سطح انرژی شما را حفظ کند. کاهش فعالیت‌های غیرضروری و ادامه ورزش سبک، مانند پیاده‌روی یا تمرینات توصیه‌شده توسط پزشک، به حفظ تعادل جسمی و روانی کمک می‌کند. همچنین خواب کافی هفت تا نه ساعت در شب و رعایت وضعیت مناسب خواب، از جمله خوابیدن به پهلو و استفاده از بالش‌های کمکی بین پاها و زیر شکم می‌تواند کیفیت استراحت را بهبود دهد.

وضعیت‌های بدنی

وضعیت بدنی در محیط کار، به ویژه هنگام نشستن یا ایستادن طولانی، نقش مهمی در کاهش فشار و درد دارد. حرکت‌های منظم هر چند ساعت یک‌بار، استفاده از صندلی با پشتیبانی مناسب و کوسن‌های کمکی و در صورت نبود صندلی مناسب، استفاده از بالش کوچک برای کمر، از جمله راهکارهای مؤثر است. هنگام ایستادن طولانی، قرار دادن یک پا روی زیرپایی کوتاه و تعویض مداوم وضعیت پاها فشار وارده بر کمر و پاها را کاهش می‌دهد. انتخاب کفش راحت و پشتیبان پانیز ضروری است. بلند کردن اجسام، حتی سبک، نیازمند دقت و رعایت نکات ایمنی است. خم شدن از زانو به جای کمر، نزدیک نگه داشتن بار به بدن و پرهیز از چرخاندن بالاتنه، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کند. رعایت این اصول ساده، نه تنها سلامت جسمی مادر را تضمین می‌کند، بلکه امنیت و آرامش ذهنی او را نیز در محیط کار افزایش می‌دهد.

دوران بارداری نباید به معنای توقف فعالیت‌های شغلی باشد، بلکه فرصتی است برای مدیریت هوشمندانه انرژی و توجه به نیازهای جسمی و روانی. با رعایت نکات ساده اما دقیق، زنان می‌توانند با سلامت و اعتماد به نفس کار کنند و این دوران را به تجربه‌ای مثبت و سازنده تبدیل کنند.

علی ملاتکه

روزنامه‌نگار

66

با رعایت

رژیم غذایی

متعادل شامل

سبزیجات،

غلات کامل،

پروتئین و

چربی‌های

سالم، مدیریت

وعده‌های

کوچک و

مکرر، مصرف

محدود قندها

و کافئین و

هیدراتاسیون

کافی می‌توان

انرژی پایدار

داشت و از

خستگی و

افت تمرکز

روزانه

جلوگیری کرد

پرهیز از وعده‌های سنگین در ناهار نیز می‌تواند افت انرژی پس از ظهر را کاهش دهد. افزایش ناگهانی قند خون بعد از مصرف غذای زیاد، معمولاً با افت سریع آن در ساعت‌های بعدی همراه است و خستگی ایجاد می‌کند. بنابراین سبک خوردن در ناهار، نقش مهمی در ثبات انرژی روزانه ایفا می‌کند و بهتر است وعده‌ها سبک، متعادل و سرشار از مواد مغذی باشند.

رژیم مناسب و آب‌رسانی کافی

در مسیر کاهش وزن، از رژیم‌های سختگیرانه و حذف کامل گروه‌های غذایی اجتناب کنید. کاهش تدریجی وزن با حفظ سطح کافی کالری و مواد مغذی، نه تنها به خستگی منجر نمی‌شود بلکه انرژی روزانه را پایدار نگه می‌دارد. هدفی منطقی، کاهش حدود نیم کیلوگرم در هفته است که با کاهش ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری در روز ورزش منظم میسر می‌شود، بدون اینکه به منابع انرژی یا سلامت بدن لطمه وارد شود. میزان کالری روزانه نباید بدون نظارت حرفه‌ای به کمتر از ۱۲۰۰ کالری برای زنان یا ۱۵۰۰ کالری برای مردان کاهش یابد. نوشیدنی‌های حاوی کافئین، همچون قهوه، می‌توانند به افزایش هوشیاری و انرژی موقت کمک کنند، اما مصرف بیش از حد یا در ساعات پایانی روز، خطر بی‌خوابی و اختلال در ریتم خواب را افزایش می‌دهد. برای بهره‌مندی از اثرات انرژی‌زا، کافئین باید به صورت محدود و هوشمندانه مصرف شود. آب، عنصر حیاتی خون و حمل‌کننده مواد مغذی به سلول‌ها، نقش کلیدی در پیشگیری از خستگی دارد. کم‌آبی بدن، نخستین نشانه‌اش احساس خستگی است. نوشیدن منظم آب پیش از شروع ورزش، حین فعالیت و پس از پایان آن، برای حفظ سطح انرژی و عملکرد بهینه بدن ضروری است. در فعالیت‌های طولانی، مصرف تدریجی آب هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، کمک می‌کند تا انرژی و تعادل الکترولیت‌های بدن حفظ شود. در مجموع، مدیریت هوشمندانه تغذیه، وعده‌های غذایی سبک و مکرر، مصرف مناسب کافئین و هیدراتاسیون کافی، کلید دستیابی به انرژی پایدار و عملکرد مطلوب جسمی و ذهنی است. رعایت این اصول ساده، اما علمی، به شما امکان می‌دهد روزانه با نشاط و تمرکز بیشتری زندگی و کار کنید.



▲ نمونه‌ای از یک رژیم غذایی متعادل

نشاسته‌های سفید، مانند نان سفید، به خوراکی‌های گاه‌به‌گاه ضروری است.

وعده‌های کوچک اما پی در پی

برای حفظ پایداری انرژی، توصیه می‌شود که به جای سه وعده غذایی سنگین، وعده‌های کوچک و میان‌وعده‌های مغذی هر چند ساعت یکبار مصرف شود. مغز، با توجه به ذخایر اندک انرژی، به دریافت مداوم مواد مغذی نیاز دارد و حتی یک تکه میوه یا چند دانه آجیل می‌تواند انرژی لازم را فراهم کرده و از احساس کسالت و افت عملکرد ذهنی جلوگیری نماید.

این مواد، انرژی اضافی ایجاد نمی‌کند و تنها باعث هدر رفت منابع می‌شود.

برخی مواد غذایی، همچون آب‌نبات‌ها و قندهای ساده، می‌توانند انرژی سریع و گذرا فراهم کنند، اما اثر آنها کوتاه‌مدت است و مصرف مکررشان می‌تواند به نوسان انرژی و افزایش هوس‌های غذایی منجر شود.

در مقابل، غلات کامل و چربی‌های غیر اشباع، انرژی را به صورت تدریجی و پایدار در اختیار بدن می‌گذارند و کمک می‌کنند تا منابع انرژی در طول روز مدیریت شود. بنابراین محدود کردن مصرف قندهای ساده و

خطرات پنهان دمپایی‌های لانگشتی

استفاده طولانی‌مدت از دمپایی‌های بدون پشت می‌تواند باعث خستگی تاندون‌ها و آسیب به کف پا و مچ شود و نیازمند انتخاب هوشمندانه کفش‌های حمایتی است



کنند. این تغییر ساده در انتخاب کفش می‌تواند سلامت پا، مچ و تاندون‌ها را در درازمدت حفظ کند و از مشکلات دردناک و مزمن جلوگیری کند.

منجر به التهاب کف پا، درد پاشنه و مشکلات تاندون آشیل شود. انتخاب هوشمندانه دمپایی اهمیت زیادی دارد. صندل‌هایی با کفی ضخیم‌تر، پشتیبانی مناسب از قوس پا و کاپ پاشنه عمیق می‌توانند فشار را توزیع کرده و از آسیب جلوگیری کنند. همچنین، مدل‌هایی که بند پشت پا دارند، انتخاب سالم‌تری هستند، زیرا نیاز انگشتان به گرفتن کفش کاهش یافته و خستگی و آسیب‌های ناشی از فشار کمتر می‌شود.

اگرچه گاهی پوشیدن دمپایی‌های لانگشتی بی‌ضرر است، اما برای استفاده روزمره بهتر است به دنبال صندل‌هایی باشید که از پاهای شما محافظت و راحتی طولانی‌مدت را تضمین

دمپایی‌های لانگشتی ممکن است تابستان‌ها کنار ساحل راحت و خنک به نظر برسند، اما پوشیدن طولانی‌مدت آنها می‌تواند سلامت پاها را به خطر اندازد. دلیل اصلی، کمبود حمایت کف پا و نحوه متفاوت راه رفتن در این نوع صندل‌هاست که فشار اضافی روی تاندون‌ها و مفاصل وارد می‌کند.

وقتی دمپایی فاقد پشت پا پوشیده می‌شود، انگشتان و تاندون‌ها باید برای نگه داشتن کفش منقبض شوند. این فشار مداوم می‌تواند باعث خستگی، التهاب یا آسیب تاندون‌ها شود. علاوه بر این، اکثر لانگشتی‌ها حمایت کافی از قوس کف پا ندارند و ضربه‌ها را جذب نمی‌کنند، وضعیتی که با گذر زمان می‌تواند

پرتو فرابنفش و تهدید سلامت پوست

از پوشش‌های محافظ و لباس‌های مخصوص باشد. پیشگیری نخستین راه محافظت در برابر خطرات پرتو فرابنفش است. استفاده روزانه و مرتب از کرم‌های ضدآفتاب با SPF مناسب، پوشیدن لباس‌های سبک و پوشاندن، کلاه و عینک آفتابی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شوند. در صورتی که آفتاب‌سوختگی ملایم رخ دهد، درمان خانگی می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند. نوشیدن آب کافی، دوش یا کمپرس سرد، استفاده از پمادهای حاوی آلوئه‌ورا و داروهای ضد درد و مراقبت از پوست تاول‌دار و پوسته‌ریزی‌ها از جمله روش‌های مؤثرند. با رعایت این نکات، اغلب آفتاب‌سوختگی‌ها طی یک هفته بهبود می‌یابند، اما پیشگیری همواره بهتر از درمان است.



پرتوهای فرابنفش نور خورشید اگرچه برای تولید ویتامین D ضروری است، اما تماس طولانی با آن‌ها می‌تواند سلامت پوست و بدن را به خطر اندازد. آفتاب‌سوختگی یکی از رایج‌ترین اثرات این پرتوهاست که با قرمزی و درد پوست بروز می‌کند و گاه با تاول همراه است. در موارد شدیدتر، آفتاب‌زدگی می‌تواند با تب، لرز و تهوع خود را نشان دهد و نیاز به مراقبت‌های اورژانسی داشته باشد؛ به‌ویژه در کودکان.

برخی افراد نسبت به نور خورشید حساسیت بیشتری دارند و حتی در مدت کوتاهی از قرارگیری در آفتاب دچار دانه‌های پوستی می‌شوند. این حساسیت ممکن است نیازمند مشورت با پزشک و استفاده