



## سلامت بارداری در طب سنتی

کبری قوامی پور سرشکه<sup>۱</sup>، الهه معینی مقام<sup>۲</sup>، ریحانه ایوان بقاء<sup>۲</sup>

۱- عضو کمیته تحقیقات دانشجویی و دانشجوی مامایی دانشکده علوم پزشکی خلخال، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دانشجوی مامایی دانشکده علوم پزشکی خلخال  
۲- عضو هیات علمی گروه آموزش مامایی دانشکده علوم پزشکی خلخال، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده:

سابقه و هدف:

بارداری دوران سرنوشت سازی برای جنین است بنابراین به نظر رسید بایدها و نبایدهای بارداری از دیدگاه طب سنتی بررسی کنیم تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

روش کار:

مقاله مروری حاضر در سال ۱۳۹۵ با استفاده از آموزه های ابن سینا اخذ شده از کتاب قانون، پایگاه های اطلاعاتی نظیر، SID، Magiran، و Google Scholar، با کلید واژه های سلامت بارداری، بارداری و طب سنتی، سلامت و طب سنتی به زبان فارسی و انگلیسی انجام شد.

یافته ها:

نتایج نشان داد در ارتباط با بارداری، ابتدا باید طبع و مزاج زن و مرد را به اعتدال نزدیک کرد و ایجاد این اعتدال حداقل شش ماه طول می کشد که مجموعه ای مشتمل بر: نحوه روابط جنسی، ساعت و زمان آمیزش، دستورات ذهنی و روانی، خوردن غذاهایی مانند عسل و سیب و ... ۴۰ روز قبل از انعقاد نطفه و طول بارداری، دقت در خوردن لقمه حلال، ذکرهای معنوی مانند صلوات و تلاوت قرآن و پرهیز از نگاه های حرام است. طبق نظر طب سنتی، وبار بارداری در واقع دفع فضولات بدن است و تا جایی که مشکلی ایجاد نکند نباید جلوی آن گرفته شود، اما اگر شدید و طولانی و امکان سقط وجود داشته باشد، توصیه هایی شده است از جمله: مصرف رب انار، سیب، به، زنجبیل به شکلی که مصرف آن ضرری نداشته باشد. مادر باردار باید لینت مزاج داشته باشد اما نباید از هر نوع ملین حتی ملین های گیاهی استفاده کند و میتوان برای جلوگیری از یبوست خاکشیر، آلو، انجیر، و ... استفاده کرد. پیاده روی برای خانم های باردار توصیه می شود حتی یکی از راهکارهای رفع حالت تهوع و استفراغ است. مالیدن آب نمک به اندام متورم در طب سنتی تأکید می شود. روغن مالی شکم و لگن و باسن و رانها و زیر ناف با روغن کنجد و زیتون و بادام شیرین (شبهها) به تناوب برای گرم نگه داشتن جنین توصیه شده است. رعایت تعادل در بروز احساسات و عواطف نیز لازم است. نتیجه گیری:

توجه و اجرای دستورات طب سنتی می تواند در تامین سلامت بارداری موثر باشد. به نظر می رسد این توصیه ها قابل عرضه به جامعه علمی جهان نیز می باشد.

واژه های کلیدی: سلامت، بارداری، طب سنتی