

# فصل ۴

## کمک نمودن تا زنان صحتمند بمانند

### درین فصل

خوب غذا خوردن ..... ۳۳

نظریات در مورد غذا که صحت زنان را متأثر می‌سازد ..... ۳۹	صحبت با زنان در مورد غذا ..... ۳۴
با مقدار کم پول، خوب غذا خوردن ..... ۴۱	بیشتر غذا بخورید ..... ۳۴
	انواع مختلف غذاها را بخورید ..... ۳۴
	این ۵ نوع ویتامین و منرال مهم را هر روز بخورید ..... ۳۶

مواظبت از طفل برای صحت خوب ..... ۴۲

آرام گرفته، استراحت و خواب نماید ..... ۴۴	پاک نگه دارید ..... ۴۲
لذت بردن از حاملگی ..... ۴۴	مواظبت از دندان ها و دهن ..... ۴۳
	تمرین ..... ۴۳

چیزهایی که در زمان حاملگی و شیر دهی باید پرهیز شود ..... ۴۵

از کشیدن سگرت و چلم ، نوشیدن الکول و استفاده از دیگر مخدرات اجتناب نمائید ..... ۴۶	از افراد مصاب سرخکانه و دیگر بیماری‌ها دوری نمائید ..... ۴۵
از مواد کیمیای و دودها دور بمانید ..... ۴۷	از گرفتن ادویه اجتناب نمائید ..... ۴۵

## فصل ۴

# کمک نمودن تا زنان صحتمند بمانند

خانمی که خوب غذا می‌خورد و از طفل خود بخوبی مواظبت می‌نماید، بسیار زیاد امکان دارد که حاملگی سالم و طفل صحتمندی داشته باشد. در حقیقت راه‌های سالم ماندن لست شده درین فصل می‌تواند توسط زنان و خانواده‌های آنها استفاده گردد، تا در تمام زندگی سالم بمانند.

### خوب غذا خوردن

خوب غذا خوردن یعنی خوردن مقدار کافی غذا و خوردن انواع مختلف غذا.



خوب غذا خوردن به مادر و  
طفل کمک میکند تا صحتمند و  
قوی باشند.

خوب غذا خوردن:

- کمک می‌کند تا خانم در مقابل امراض مقاومت داشته و صحتمند بماند.
- دندان‌ها و استخوان‌های خانم را قوی نگه می‌دارد.
- به خانم در اجرای کارها قوت می‌دهد.
- کمک می‌کند تا طفل در رحم مادر خوب رشد نماید.
- در جلوگیری از خونریزی شدید بعد از ولادت کمک می‌کند.
- کمک می‌کند تا مادر بعد از ولادت بزودی قوت خود را باز یابد.

### مشکلات از سبب فقر تغذی (خوب غذا نخوردن)

فقر تغذی می‌تواند سبب خستگی، ضعیفی، ناتوانی در مقابله با انتانات و دیگر مشکلات و خیم صحتی شود.

فقر تغذی بخصوص در زمان حاملگی خطرناک است. می‌تواند سبب سقط بنفسهی یا خاتمه یافتن حاملگی شده و یا سبب گردد که طفل بسیار کوچک (با وزن کم) و با سوء شکل‌های ولادی بدنیا آید. همچنان امکانات مرگ اطفال و مادران را در زمان ولادت یا بعد از ولادت افزایش می‌دهد.



### صحبت با زنان در مورد غذا

با زنان در مورد غذاهای که می‌خورند صحبت نمایید. هر قدر زودتر که زنان به خوردن غذاهای سالم شروع کنند به همان اندازه شانس بیشتری خواهند داشت تا سالم بمانند، ولادت نارمل و طفل صحتمندی داشته باشند.

من هر روز کچالو می‌خورم، و اکثراً يك کمی ماهی و یا لوبیا پخته شده با پیاز و بادنجان رومی نیز می‌خورم و کوکا می‌نوشم.

اینها خوب اند. کچالو انرژی می‌دهد، لوبیا و ماهی شما را تقویه می‌نماید. اگر به عوض کوکا آب میوه و بعض سبزیجات دارا برگ سبز را هر روز در غذا خود بخورید، ویتامین بیشتر را می‌گیرید.



برای دریافت این که آیا خانم خوب غذا می‌خورد یا خیر از او سوال شود که معمولاً چه غذاهایی می‌خورد و به چه مقدار. مثلاً "شما دیروز چه خوردید؟ خود را مطمئن سازید که برایش گفته اید، کدام غذایی را که خورده سالم و مفید است. بعداً در مورد این که چگونه می‌تواند بهتر غذا بخورد، برایش پیشنهادی داشته باشید.

حتی اگر يك زن بهترین غذاهای خوب و مفید برای صحت را بشناسد، ممکن است او آنها را نخورد. خانواده‌های زیادی توانایی خرید غذای

کافی ویا انواع مختلف غذاها را ندارند. یکتعداد زنان فقط به سادگی ممکن است مزه یکتعداد غذاها را خوش نداشته باشند. برای کمک به خانم که بهتر غذا بخورد، غذاهای سالمی را پیشنهاد کنید که خانم می‌تواند و می‌خواهد که بخورد.

### بیشتر غذا بخورید

زنان حامله و مادرانی که به طفل شیر می‌دهند، بیشتر از مقدار معمول به غذا نیاز دارند. غذای بیشتر به آنها انرژی بیشتر و قوت داده و کمک می‌نماید تا طفل شان رشد نماید.

بعضی زنان حامله احساس دلبدی دارند و نمی‌خواهند که غذا بخورند. اما زنان حامله ضرورت دارند تا به مقدار کافی غذا بخورند - حتی زمانی که آنها احساس خوبی ندارند. خوردن غذاهای ساده مانند نان خشک، نان جواری ویا برنج ممکن است برای این زنان آسان تر باشد.

### انواع مختلف غذاها را بخورید

برای يك زن حامله (مانند هر کس دیگری) مهم است که انواع مختلف غذاها را بخورد: غذاهای اصلی (کاربوهیدریت‌ها)، غذاهای رشد دهنده (پروتین)، غذاهای شاداب کننده و محافظوی (ویتامین‌ها و منرال‌ها) و غذاهای حرکت دهنده (شحم، روغنیات و شکر)، یکجا با مقدار زیاد مایعات.



برای صحتمندی بیشتر بدن از غذاهای مختلف استفاده کنید.

### غذای اصلی (کاربوهایدریت ها) :

در بیشتر قسمت‌های جهان، مردم یک غذای اصلی را در هر وقت غذایی می‌خورند. این غذای اصلی ممکن از قبیل برنج، جواری، گندم، ارزن، جو، کچالو ویا دیگر غذاهای نشاسته دار و ارزان قیمت باشد. این غذاها به بدن انرژی می‌دهند. اما برای رشد و صحتمند بودن، بدن به انواع دیگر غذاها نیز ضرورت دارد.

### غذای رشد دهنده ( پروتین ها) :

غذاهای رشد دهنده آن‌هایی اند که برای رشد و نمو عضلات، استخوان‌ها و قوی شدن خون ضرورت است. هرکس برای رشد و صحتمند بودن به پروتین ضرورت دارد. بعضی از غذاهای رشد دهنده غنی از پروتین عبارتند از:



- حبوبات فامیل لیگوم (لوبیاها، نخود، عدس، باقلی و غیره).
- تخم باب (تخم مرغ)
- مغزیات و خسته‌جات
- پنیر، شیر و ماست
- گوشت، ماهی و مرغ

**یادداشت:** گوشت، ماهی و پنیر غذاهای مقوی اند، اما اگر خام خورده شوند می‌توانند سبب انتقال پارازیت‌ها و امراض گردند. زنان حامله ماهی، گوشت ویا پنیر را باید فقط زمانی بخورند که خوب پخته شده و عاری از میکروب‌ها گردند. ماهی، خصوصا ماهی‌های بزرگ که سایر ماهیها را می‌خورند نیز می‌تواند حاوی سیماب و دیگر زهریات باشند، زیرا اغلب آب‌ها آلوده می‌باشند. خانم‌های حامله باید از خوردن ماهی‌های چربی دار اجتناب نمایند تا مصئون باشند.



### غذاهای شاداب کننده و محافظوی (ویتامین ها و منرال‌ها) :

غذاهای شاداب کننده حاوی ویتامین‌ها و منرال‌ها بوده که کمک می‌کنند تا وجود در مقابل انتانات و امراض مقاومت حاصل نموده و چشم‌ها، جلد و استخوان‌ها صحتمند و قوی گردند.

میوه‌ها و سبزی‌ها مقدار زیادی ویتامین‌ها و منرال‌ها را دارند. بااهمیت است که زنان تا حد امکان انواع مختلف میوه‌ها و سبزی‌ها را بخورند.

### غذاهای کمک کننده حرکت (قندیات و شحمیات) :

غذاهای کمک کننده حرکت حاوی قندیات و شحمیات بوده که برای بدن انرژی می‌دهند. برای صحتمند بودن هرکس به این غذاها نیاز دارد.

درین روزها بسیاری مردم مقدار بیشتر از اندازه مورد نیاز، قندیات و شحمیات می‌خورند. زیرا بیشتر مردم از نوشابه‌های شیرین مثل کوکا استفاده می‌نمایند ویا بعوض غذاهای پخته شده در منزل، غذاهای بسته بندی شده را استفاده می‌نمایند. این غذاهای بسته بندی شده شیرین قیمت بوده و سالم نمی‌باشند. آنها همچنان باعث تخریب دندان‌ها می‌گردند. بهتر است از آن کمک کننده‌های حرکت استفاده شود که طبیعی و غیر بسته بندی شده باشند.



- بعضی غذاهای سالم  
کمک کننده حرکت، حاوی  
مقدار زیاد مواد شحمی:
- دانه‌ها و مغزیات
  - روغن‌های نباتی،
  - مسکه، روغن زرد،
  - چربی (دنبه).
  - گوشت جرب

- بعضی غذاهای سالم  
کمک کننده حرکت،  
حاوی مقدار زیاد  
مواد قندی:
- میوه‌ها
  - عسل
  - شیرها



### همه روزه این پنج ویتامین و منرال مهم را بخورید

خانم‌های حامله و شیرده نظریه دیگر افراد به مقدار بیشتر از پنج ویتامین و منرال مهم – آهن، فولیک اسید، کلسیم، آیودین و ویتامین آ - ضرورت دارند. خانم حامله باید کوشش نماید تا همه روزه یک مقدار ازین ویتامین‌ها و منرال‌ها را بگیرد، زیرا خودش برای سالم ماندن و نیز طفل داخل بطن وی برای نشوونما و صحتمندی به اینها نیاز دارد. هرخانم حامله به مقدار کافی ازین ویتامین‌ها و منرال‌ها هم برای طفل و هم برای خودش ضرورت دارد.

### آهن:

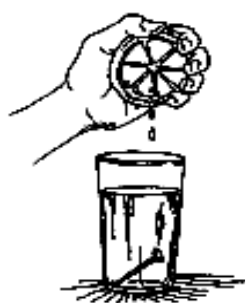
آهن کمک می‌نماید تا خون سالم مانده و از کمخونی جلوگیری شود (خون ضعیف، صفحه ۱۱۶ دیده شود). یک خانم حامله ضرورت به مقدار زیاد آهن دارد تا انرژی کافی داشته باشد، تا از خونریزی شدید زمان ولادت جلوگیری بعمل آید و تا اطمینان حاصل شود که جنین در طفل نوزاد برای چند ماه اول بعد از ولادت خون سالم داشته باشد.

### این غذاها دارای مقدار زیاد آهن اند:

- گوشت، ( بخصوص جگر، گرده
- و دیگر اعضای داخلی)
- گوشت پرندگان
- ماهی، خرچنگ و صدف خوراکی
- تخم پرندگان
- لوبیا، نخود، عدس
- تخم آفتاب پرست، کدو، تخم کدو
- سبزی‌های دارای برگ سبز تیره
- کچالو
- شیرۀ یکتعداد نباتات



### روش‌های دیگر برای گرفتن مقدار بیشتر آهن:



- غذاهای آهن دار با میوه‌های سیتروس (لیمو، نارنج، مالتۀ، ویا با بادنجان رومی خورده شود. ویتامین سی موجود درین غذاها به جذب آهن در بدن کمک می‌نماید.
- غذاها در دیگ‌های آهنی پخته شود ویا یک پارچه آهن پاک – مانند یک میخ آهنی – در هنگام پختن غذا داخل دیگ انداخته شود. تنها آن میخی را استفاده نمایید که مطمئن هستید از آهن خالص ساخته شده و ترکیب دیگری ندارد.
- یک پارچه آهن خالص پاک – مانند میخ ساخته شده از آهن خالص – را داخل آب لیمو برای چند ساعت بگذارید. آب لیمو را با آب خالص مخلوط نموده و بنوشید.

گرفتن مقدار کافی آهن برای یک خانم حامله مشکل است حتی اگر همه روزه غذای غنی از آهن را بخورد. در صورت امکان، خانم حامله باید تابلیت‌های آهن بگیرد. این دواها بنام فیرس سلفات، فیرس گلوکونات، فیرس فومارات و یا نام‌های دیگری یافت می‌شود. در بسیاری مناطق مراکز صحتی تابلیت‌های آهن را برای خانم‌های حامله می‌دهند. بعضی اوقات تابلیت‌های آهن در ترکیب خود فولیک اسید نیز دارند. تابلیت‌های آهن ممکن است سبب قبضیت خانم‌ها شده و مواد غایطه ممکن سیاه رنگ شود. این مشکلات باید بعد از چند روز برطرف گردد (صفحه ۷۶ دیده شود).

### کرم‌های چنگک‌دار و ملاریا می‌توانند سبب کمخونی شوند

زنانی که مصاب کرم‌های چنگک‌دار اند احتمال دارد کمخونی داشته باشند. کرم‌های چنگک‌دار می‌توانند به آسانی با دواهای مبندازول و یا البندازول تداوی گردند، هرچند این دواها نباید در ۳ ماه اول حاملگی استفاده شود. این دواها به اندازه کافی امتحان نشده تا اطمینان حاصل گردد که برای زنان حامله در ماه‌های اخیر حاملگی کاملاً مصون است. هرچند اغلب داکتران عقیده دارند منفعت تداوی کرم‌های چنگک‌دار بسیار بیشتر از ضررهای احتمالی این دواها است.

اگر در جامعه شما کرم‌های چنگک‌دار از امراض معمول اند، از مسوولین صحتی خویش بپرسید که کدام دوا را برای خانم‌های حامله توصیه می‌نمایند.

ملاریا نیز می‌تواند سبب کمخونی و دیگر مشکلات و خیم در زمان حاملگی باشد. صفحه ۹۸ در مورد این که چگونه ملاریا وقایه و یا تداوی گردد، دیده شود.

### فولیک اسید (فولات)

کمبود فولیک اسید می‌تواند سبب کمخونی مادر و نقایص شدید ولادی جنین گردد. غرض وقایه از این مشکلات، برای يك مادر بسیار مهم است که قبل از حامله شدن و در جریان ماه‌های اول حاملگی، مقداری کافی فولیک اسید بگیرد.

این غذا حاوی مقدار زیاد فولیک اسید اند:



- سبزیجات دارای برگ سبز تیره
- گوشت (خصوصاً جگر، گرده
- و دیگر اعضای گوشتی)
- نخود ولوبیا
- تخم آفتاب گردان، کنو باب
- غله جات ( برنج سبوسدار،
- آرد سبوس دار)
- ماهی
- تخم مرغ
- سمارق‌ها



بعضی از زنان تابلیت‌های فولیک اسید را نیز اخذ می‌کنند.

تابلیت‌های فولیک اسید

- تابلیت ۰/۴ ملی گرام (۴۰۰ مایکروگرام) ..... از طریق دهن، روزانه ۱ تابلیت



### کلسیم :

يك جنین در حال رشد به مقدار زیاد کلسیم برای ساختن استخوان‌ها بخصوص در ماه‌های اخیر حاملگی ضرورت دارد. زنان برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی به کلسیم ضرورت دارند.

این غذاها دارای مقدار زیاد کلسیم اند :

- شیر، ماست، پنیر
- کنجد
- بادام
- سبزیجات دارای برگ سبز
- سبزیجات زرد رنگ (کدوی زرد)
- پودر پوست تخم
- آهک
- آرد استخوان

زنان همچنان می‌توانند با این روش‌ها مقدار بیشتر کلسیم بگیرند:

- استخوان یا پست تخم مرغ را داخل سرکه یا آب لیمو برای چندین ساعت بگذارید. بعدا محلول را برای پختن سوپ استفاده کرده و یا با دیگر غذاها بخورید.
- در زمان پختن استخوان مقداری آب لیمو، سرکه و یا بادنجان رومی به آن علاوه نمایید.
- پوست‌های تخم را آرد کرده و پودر آن را با غذاها مخلوط نمایید.
- جواری را قبل از پختن در آهک داخل کنید.



آیودین:

آیودین از مصاب شدن به جاغور (تورم پیشروی گردن) و یکتعداد مشکلات دیگر بزرگسالان، وقایه می‌نماید. کمبود آیودین در زنان حامله می‌تواند سبب شود که طفل وی مصاب فعالیت کم غده تیروئید (Hypothyroidism or Critinism) و ناتوانی‌هایی شود که قدرت تفکر و انکشاف دماغ را متاثر می‌سازد.

آسانترین طریق گرفتن مقدار کافی آیودین، استفاده از نمک‌های آیودین دار بعوض نمک‌های عادی است.

این غذاها حاوی مقدار زیاد آیودین اند:

- ماهی
- حلزون‌ها
- نباتات بحری
- زردی تخم
- جگر



در صورتی که کم کار شدن غده تیروئید و یا جاغور در منطقه شما معمول باشد، دریابید که آیا مسوولین وزارت صحت چه طریقه‌هایی را برای برطرف کردن کمبود آیودین وجود توصیه می‌نمایند – روغن آیودین دار از طریق دهن، زرقیات آیودین و یا استفاده از نمک آیودین دار. اگر آنها هیچگونه امکانی را به اختیار شما نگذارند، زنان می‌توانند محلول خانگی آیودین را از محلول پولیویدون آیودین بسازند.

برای تهیه محلول آیودین برای نوشیدن:

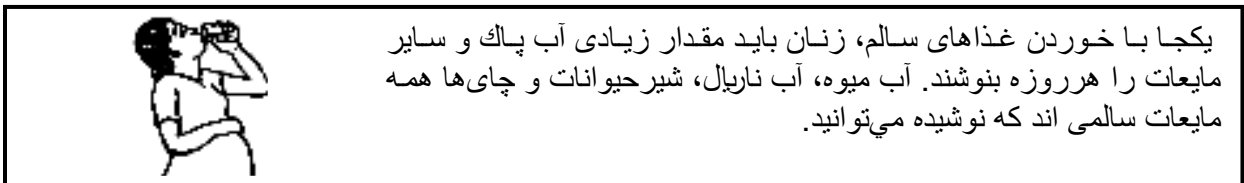
یک قطره محلول لوگول (آیودین) را در یک گیلان آب پاک یا شیر انداخته و بنوشید. در مناطقی که جاغور و یا مرض کریبتیزم معمول است، هر یک از افراد به استثنای خانم‌های که طفل را از پستان شیر می‌دهند باید یک گیلان از این محلول هر ماه برای تمام عمر خود بنوشد. نوشیدن این محلول بخصوص برای اطفال و زنان حامله بااهمیت است. بیشتر از این مقدار آیودین نگیرید. مقدار زیاد آن خطرناک است. محلول آیودین را در حرارت اتاق و در ظروف تاریک نگه دارید تا روشنی به آن نرسد.



### ویتامین آ (A)



ویتامین آ از شبکوری وقایه نموده و در مقابله با میکروب‌ها کمک می‌شود. کمبود ویتامین آ همچنان سبب کوری در اطفال می‌گردد. یک خانم در هنگام حاملگی و در زمان شیردهی به مقدار زیاد ویتامین آ ضرورت دارد. سبزیجات دارای رنگ زرد تیره و دارای برگ سبز و میوه‌های دارای رنگ زرد حاوی ویتامین A می‌باشند.



یکجا با خوردن غذاهای سالم، زنان باید مقدار زیادی آب پاک و سایر مایعات را هرروزه بنوشند. آب میوه، آب ناربال، شیرحیوانات و چای‌ها همه مایعات سالمی اند که نوشیده می‌توانید.

### نظریات در مورد اثرات غذاها بر صحت زنان:

بعضی عقاید در مورد غذاها مضر اند - بخصوص زمانی که مردم عقیده داشته باشند که زنان نباید به اندازه مردان غذا بخورند و یا نباید بعضی انواع غذاها را بخورند.

#### برای دختران خوب نیست که کمتر از پسران تغذی شوند

دختران به اندازه پسران به غذا ضرورت دارند - تا رشد نموده، بیاموزند و کار کنند. اگر یک دختر مقدار کافی غذا نگیرد، استخوان‌های وی خوب رشد نمی‌کنند. این حالت زمانی که یک دختر بزرگ شود، می‌تواند سبب مشکلات جدی در زمان ولادت و بعد از مادر شدن و طفل دار شدن وی می‌شود.

هرگاه خانم مجبور باشد که ابتدا اعضای خانواده را غذا داده و سیر نماید، ممکن برای خودش غذای کافی برای خوردن باقی نماند



یک زن ممکن به این فکر باشد که قبل از خودش، اعضای خانواده را غذا داده و سیر نماید. خانم فقط چیزی را می‌خورد که از دیگران باقیمانده و اغلب نسبت به سایر اعضای خانواده کمتر است. این وضعیت هیچگاه سالم نیست. و زمانی که خانم حامله است، وقتی HIV

داشته باشد و یا روزهای نزدیک بعد از ولادت، این وضعیت می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

اگر خانواده به زن کمک نمی‌نماید که به اندازه کافی غذا بخورد، او ضرورت دارد که سهم خود را قبل از دادن غذا به دیگران جدا کرده و پنهان نماید، یا در زمان پختن غذا بخورد و یا زمانی که شوهرش در خانه نیست یک مقدار غذا بخورد.

#### غذاهای پروسس شده و بسته بندی شده ندرتا به اندازه غذای خانه خوب هستند:

مردم هرروز بیشتر و بیشتر به خوردن غذاهای بسته بندی شده و پروسس شده رو می‌آورند. بعضی مردم مزه آنرا می‌پسندند و بعضی فکر می‌کنند که غذاهای بسته بندی شده سالم تر اند.

ممکن اعلانات طوری نشان بدهد که غذاهای بسته بندی شده بهترین انتخاب صحتمند است، اما اکثرا واقعیت ندارد! اعلان کنندگان هرچه بتوانند می‌گویند تا محصولات شان به فروش برسد. بعضی غذاهای بسته بندی شده با ویتامین‌ها و منرال‌ها تقویت شده اند، مگر بدن‌های ما نمی‌توانند این ویتامین‌های اضافه شده را همان طوری که با خوردن غذاهای تازه می‌گیرند، جذب نمایند. بسیاری غذاهای بسته بندی شده حاوی شکر، نمک و چربی بیشتر از ضرورت ما می‌باشند. بسیاری از این غذاها مملو از مواد کیمیایی اند که جهت تازه و با مزه نگه داشتن غذاها به آن علاوه شده است، بیشتر این مواد کیمیایی بدرستی امتحان نشده تا از بی‌خطر بودن آنها مطمئن باشیم.



**پرهیز از غذاها ممکن خطرناک باشد**

در بسیاری از جاها، به زنان حامله گفته می‌شود که از بعضی غذاها پرهیز نمایند. درین جوامع، مردم عقیده دارند که این غذاها به طفل داخل بطن خانم ضرر می‌رساند. در عین زمان داکتران و قابله‌ها ممکن به خانم بگویند که خوردن همان غذاها برایش خوب و بااهمیت است. این وضعیت برای خانم گیج کننده است.



هرکس به خوردن غذاهای متنوع ضرورت دارد

پرهیز کردن از غذا می‌تواند خطرناک باشد. يك خانم در جریان حاملگی و بعد از ولادت باید انواع مختلف غذاها را بخورد - غذاهای اصلی، غذاهای رشد دهنده، غذاهای شاداب کننده و غذاهای کمک کننده حرکت. تنها خوردن یکنوع غذا کافی نیست.

اگر خانمی بنا به هر دلیلی از خوردن بعضی از غذاها ابا می‌ورزد، خود را مطمئن سازید که از انواع مختلف غذاها به اندازه کافی می‌خورد و مقدار کافی ویتامین‌ها و منرال‌ها نیز در غذایش شامل اند.

**دریاف**

بیار مشکل است. مگر شما می‌توانید راه‌هایی تر غذا خوردن کمک کند بدون آن که مخالف ساس يك قصه واقعی می‌باشد:

مالا. او و دیگر مردم آنجا عقیده دارند ی غذاها "سرد" اند. آنها عقیده دارند که را بخورند.



تغییر را پیدا عقاید

ماریا که بعد زنان

برای لوبیاها و تخم پرندگان در جمله غذاهایی اند که طبیعت سرد دارند (حتی اگر پخته شود). مگر ماریا می‌داند که لوبیاها و تخم پرندگان غذاهای خوب بوده و طریقه ارزانی است که خانم‌های حامله می‌توانند پروتئین و آهن مورد ضرورت را از آن بدست آرند.

ماریا میخواهد که زنان حامله خوب غذا بخورند، اما آنها غذاهایی را که طبیعت سرد دارند نخواهند خورد. و ماریا خودش هم فکر می‌کند خوب نخواهد بود که غذاهای سرد را زنان حامله بخورند. راه حل وی ساده و زیرکانه است. او به زنان حامله می‌گوید که لوبیاها و تخم مرغ را با کمی مرچ سیاه (داروگرم) یا غذای گرم دیگری بخورند. به این ترتیب غذاها سردی نخواهند داشت.

ماریا يك جواب مبتکرانه را برای مشکل پیدا نمود. او طریقی را پیدا نموده که هم زنان حامله بتوانند خوب غذا بخورند و هم احترام عقاید محلی آنها بجا باشد.

### خوردن غذای بهتر با پول کمتر:

بزرگترین مشکل فقر تغذی عبارت از فقر اقتصادیست. مردم پولدار در ممالک غنی می‌توانند هر غذایی را که می‌خواهند خریداری نمایند، در حالی که مردم جوامع فقیر نمی‌توانند. در هر جامعه نیز بعضی مردم توانائی آن را دارند تا بهتر از دیگران غذا بخورند. يك اقلیت محدود مالك بیشتر اندازه زمین و تجارت بوده و از کار دیگران به جمع آوری پول می‌پردازد. حتی در بین يك خانواده پدر فامیل ممکن بهتر غذا بخورد نسبت به زن و اطفال. برای آموزش بیشتر در مورد اسباب ریشه‌ای فقر و راه‌های کار برای تغییر کتاب‌های "آنجا که داکتر نیست" و "کمک به آموزش کارکنان صحی" دیده شود.



مشکلات گرسنگی و فقر تغذی تا زمانی حل نمی‌گردد تا ما همه یکدیگر را منصفانه شریک نسازیم

حتی يك فامیل بسیار فقیر در صورتی که با هوشمندی پول خود را مصرف نماید، می‌تواند بهتر غذا بخورد. يك پدر می‌تواند به عوض این که تنباکو، سگرت، نسوار یا شراب خریداری نماید، همان پول را برای خرید غذای خوب و یا خرید يك ماکیان که برایشان تخم بدهد، مصرف نماید. يك مادر می‌تواند به عوض آنکه برای اطفال خود شیرینی یا نوشابه بخرد، همان پول را به خریداری تخم مرغ، لوبیا و یا دیگر غذاهای سالم و ارزان قیمت مصرف کند. درینجا بعضی نظریات است که خانواده‌ها می‌توانند برای خوردن غذای بهتر با پول کم از آن استفاده نمایند:



### شیر مادر

شیر پستان مادر هیچ گونه خرجی نداشته، و تمام غذای مورد نیاز طفل را دارا می‌باشد. اطفال کوچک نیاز به کدام شیر غنی شده ندارند - خصوصاً اگر شیر مادر را گرفته و از غذاهای دیگر نیز می‌خورند.



سال دیگر لوبیا کشت کنید

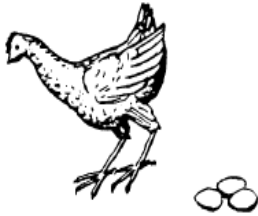
یکسال جواری کشت کنید.

### لوبیا، نخود، عدس و دیگر حبوبات:

لوبیاها و دیگر حبوبات دارای مقدار زیاد پروتین و ویتامین‌ها اند و اکثراً بسیار قیمت نیستند. اگر قبل از خوردن گذاشته شوند تا جوانه بزنند، می‌توانند ویتامین‌های بیشتری داشته باشند.

کشت حبوبات به خاک قوت می‌بخشد. در زمینی که در يك فصل حبوبات کشت شده باشد، دیگر محصولات بهتر نمو می‌کنند.

### گوشت ارزان و محصولات حیوانی



گوشت اعضای داخلی مثل جگر، دل و گردها مقدار زیادی آهن داشته و قیمت آن از گوشت ارزان تر است. ماهی و مرغ به اندازه گوشت حیوانات سالم بوده و اکثرا قیمت آن کمتر است، بخصوص برای خانواده‌هایی که خودشان به پرورش مرغ و ماهی می‌پردازند.

تخم مرغ منبع خوب پروتئین، آهن و ویتامین آ است. تخم مرغ با مقدار کمتر پول پروتئین بیشتری را نسبت هر غذای دیگری فراهم می‌نماید.

### غله‌جات مکمل

غله‌جات مانند گندم، برنج و جواری زمانی که سبوس آنها گرفته نشده باشد (یعنی سفید نشده اند) بیشتر مغذی اند. سفید نمودن این غله‌جات سالم بودن آنها را از بین می‌برد. نان سفید و برنج سفید ویتامین، منرال و پروتئین کمتری نسبت به نان و برنج‌هایی دارند که سبوس آنها گرفته نشده باشد.

### سبزی‌ها و میوه‌ها



هر وقت سبزیجات جوش داده شده و یا بخار داده شود، مقداری از ویتامین‌ها از غذا بداخل آب جوش انتقال می‌کند. از این آب برای تهیه سوپ استفاده نمایید. برگ‌های خارجی نباتات معمولا دور انداخته می‌شوند، مگر بعضی

اوقات آنها می‌توانند خورده شوند. از مقدار کمی آب برای پخت و پز استفاده کنید. برگ‌های نبات کاساوا بیشتر از ریشه آن ویتامین و پروتئین دارد، همینطور برگ‌های یکتعداد نباتات دیگر. بسیاری میوه‌های وحشی و انواع توت غنی از ویتامین‌ها و قند طبیعی اند که تولید انرژی می‌نمایند.



### از خریداری ویتامین‌ها اجتناب نمایید

بسیاری اوقات مردم با خوردن غذاهای متنوع می‌توانند مقدار کافی ویتامین‌ها و منرال‌ها را بگیرند. خریداری ویتامین‌ها اکثرا ضایع ساختن پول است.

مگر حاملگی و شیردهی زمان هائیسست که زنان ممکن نیاز به گرفتن ویتامین‌های اضافی دارند— بیشتر از مقداری که توسط غذا گرفته می‌توانند. تابلیت‌های ویتامین به اندازه زرقیات و شربت‌های آن مؤثر است و قیمت آن کمتر می‌باشد.

## مواظبت بدن برای صحت بهتر

برای سالم ماندن يك زن در زمان حاملگی — ویا هر زمان دیگر — عاقلانه است که خود را پاك نگه داشته، تمرین نماید و به اندازه کافی استراحت کند.

### خود را پاك نگه دارند:

پاك داشتن بدن برای جلوگیری از انتانات کمک می‌کند. تا حد امکان مادران باید بصورت منظم بدن خود را و همچنان ناحیه تناسلی خویش را با آب پاك بشویند.

### مواظبت از دندان‌ها و دهن:

دندان‌های سالم به صحت‌مندی تمام بدن يك شخص كمك می‌نماید و مواظبت دندان‌ها بخصوص در زمان حاملگی اهمیت دارد زیرا دندان‌های ناسالم سبب انتان بیره‌ها می‌شود. این حالت سبب تولد قبل از وقت طفل شده می‌تواند. در بعضی جاها ضرب‌المثل دارند که می‌گویند "داشتن یک طفل، از دست دادن یک دندان". مگر حتمی نیست که این واقعیت داشته باشد! یک خانم می‌تواند دندان‌های خود را با این روش‌ها محافظه نماید:



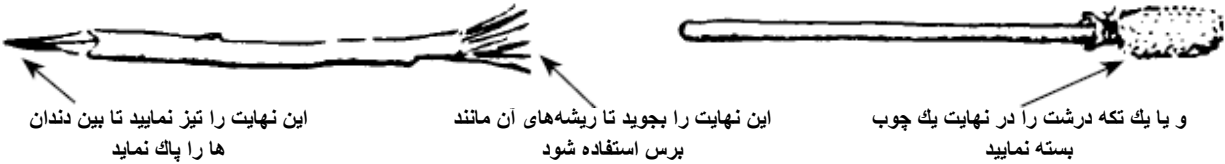
سطح تمام دندان‌ها، فاصله بین دندان‌ها و و بیره‌ها را هر روزه پاک کنید.

• خوردن غذاهای غنی از کلسیم.

• پرهیز از خوردن شیرینی‌ها و نوشابه‌های مشابه کوکا

• پاک نمودن دندان‌ها بعد از هر غذا با يك برس نرم، مسواک یا تکه درشت. انداختن کریم دندان، نمک و یا آب عادی بالای برس کمک کننده است اما ضروری نیست.

برای ساختن يك چوب یا مسواک پاک کننده دندان:



این نهایت را تیز نمایید تا بین دندان‌ها را پاک نماید

این نهایت را بجوید تا ریشه‌های آن مانند برس استفاده شود

و یا يك تکه درشت را در نهایت يك چوب بسته نمایید

در صورت امکان، هرکس باید منظمًا به داکتر یا نرس دندان مراجعه نماید.

### تمرین نمودن:

تمرینات وجود یک خانم را قوی می‌سازد. تمرینات در جریان حاملگی به وجود خانم کمک می‌کند که بکار ثقیل ولادت و تولد طفل آماده شود.

تمرینات همچنان به خانم کمک می‌کند تا انرژی داشته باشد، احساس خوشی داشته باشد و خوب خواب نماید.

بیشتر زنان تمرینات مورد ضرورت را با آوردن آب، کار در مزرعه، آرد کردن غله‌جات، دوندگی در پی اطفال و بالاشدن و پائین شدن به تپه‌ها انجام می‌دهند.

زنانی که در حالت نشسته یا ایستاده کار می‌نمایند (طورمثال در دفتر، مغازه و یا فابریکه) و یا کسانی که در جریان روز حرکت کمتری دارند اکثرا به تمرینات بیشتری ضرورت دارند. آنها می‌توانند پیاده گردی نموده، رقص کنند، کار فیزیکی انجام دهند و یا راه دیگری برای این که حرکت داشته باشند، پیدا کنند.



چه روز طولانی ای! من وقت پیدا نمیکنم که بنشینم یا استراحت نمایم.

من ضرورت دارم تا بیشتر تمرین نمایم چون تمام روز نشسته کار میکنم

### تمرینات فشاری یا تقلصی کاگل (Kegels)

تمرین فشاری باعث تقویۀ عضلات لگن خاصره و مهبل می‌شود. اجرای این تمرینات کمک می‌کند تا:

- از عدم اقتدار ادرار جلوگیری بعمل آید.
- از پاره شدن مهبل در هنگام ولادت و قایه گردد.
- شفایابی بعد از ولایت بسرعت صورت گیرد.
- لذت جنسی افزایش یابد.



يك خانم این تمرینات را می‌تواند در زمان ادرار نمودن بیاموزد. در وقت ادرار، زمانی که ادرار جریان دارد، خانم باید عضلات مهبل خود را تقلص دهد تا این که ادرار توقف نماید. زمانی که فهمید چگونه این عضلات را تقلص دهد، خانم باید صرف در زمانی این تمرین را اجرا نماید که در حال ادرار کردن نباشد. تمرینات فشاری یا تقلصی در هر زمانی مفید اند، نه فقط در زمان حاملگی. در صورت امکان، زنان باید اقلاً روزانه ۴ مرتبه این تمرین را انجام دهند و در هر مرتبه اقلاً ۱۰ مرتبه تقلص داده شود.

### خواب، استراحت و راحت شدن:

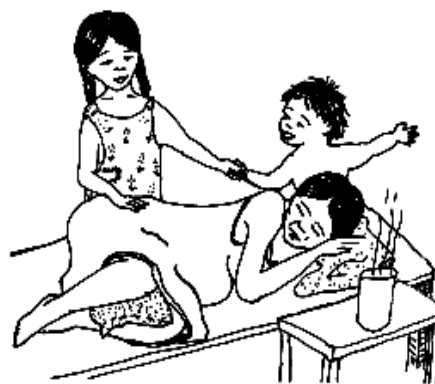
خواب و استراحت به زنان کمک می‌نماید تا قوی مانده و در مقابل مریضی‌ها مقاومت نمایند. داشتن استراحت کافی همچنان کمک می‌نماید تا از بلند رفتن فشار خون، مریضی جنین و دیگر مشکلات جلوگیری بعمل آید.

بسیاری زنان مجبور اند تمام روز در مزرعه، فابریکه و یا مغازه‌ها کار نمایند. بعداً آنها مجبور اند که آب بیاورند، هیزم جمع کنند، غلات را آرد نمایند، آشپزی کنند، پاک‌کاری نمایند و از خانواده‌شان مواظبت بعمل آورند.

این وضعیت در هر زمانی مشکل است. بخصوص برای خانم‌های حامله که نظر به حالت معمول به استراحت بیشتری نیاز دارند، بسیار دشوار است.

به زنان حامله تشریح نمایید که بسیار با اهمیت است که آنها هر ۱ یا ۲ ساعت برای چند دقیقه استراحت نمایند.

به خانواده‌ی خانم کمک کنید تا بفهمند چرا خواب و استراحت برای زن حامله بسیار مهم است.



### لذت بردن از حاملگی:

اگر زنان غذا، استراحت و مواظبت کافی داشته باشند، حاملگی می‌تواند يك زمان عالی باشد.

بسیاری جوامع تشریفات و عملکردهائی دارند که به خانم حامله افتخار آفرین است. مردم او را در کارش کمک می‌کنند، برایش غذاهای مخصوصی می‌آورند، او را ماساژ داده و یا برایش تحفه می‌دهند. این نوع رسم و رواج‌ها به خانم کمک می‌کند تا غذا و استراحت مورد نیاز را حاصل کند و به وی کمک می‌شود تا در مورد خود و حاملگی اش احساس خوبی داشته باشد.



## مواردی که باید درجریان حاملگی و شیردهی از آنها اجتناب شود

بیماری‌ها، دواها و مواد کیمیای زهری برای هیچ کس سالم نیستند. اینها بخصوص در جریان حاملگی خطرناک اند، خصوصاً در زمان شیردهی و ۳ ماه اول حاملگی. برای معلومات بیشتر در مورد اجتناب از سایر بیماری‌های وخیم صفحات ۹۷ تا ۱۰۲ و فصل ۱۸ دیده شود.

### از افراد مصاب به سرخک‌انچه و دیگر مریضی‌ها دوری نمایند:

برای تمام افراد حامله بهترین کار آن است تا از اشخاص بیمار دوری نموده و خود را از بیمار شدن محفوظ دارند.

بعضی مریضی‌ها خصوصاً برای زنان حامله و اطفال آنها خطرناک اند. سرخک‌انچه (Rubella) یکی از این مریضی‌ها است که می‌تواند سبب سوء اشکال ولادی و یا معلولیت‌های وخیم نزد جنین، بشمول کر شدن و مشکلات قلبی شده و حتی سبب مرگ طفل گردد.



زنان حامله باید از افراد مریض و یا افرادی که بخارات جلدی پیدا کرده اند دوری نمایند.



### اجتناب از خوردن ادویه :

وقتی یک خانم دوا می‌خورد، آنها از طریق خون وی به جنین انتقال می‌شوند. دواهای که برای يك زن کامل یا حتی برای اطفال بی‌خطر اند، می‌توانند برای جنین در حال انکشاف داخل بطن خطرناک باشند. اما بعضی دواها بخصوص دواهای ART که برای اچ آی وی است برای حفظ سلامت یک جنین در حال رشد ضروری است.

زنان حامله فقط دواهای را بگیرند که در زمان حاملگی بی‌خطر اند و زمانی از دوا استفاده کنند که واقعا ضرورت باشد.

که واقعا ضرورت باشد.

شربت‌های سرفه، آرام کننده‌های درد، بعضی دواهای مدرن و بعضی دواهای گیاهی می‌توانند همه خطرناک باشند. بعضی از آنها سبب نقایص ولادی یا معلولیت‌ها برای اطفال می‌شود، بشمول آن نوع معلولیت‌های که مغز و فکر را متأثر می‌سازند.

در صورت امکان، زنان حامله و زنان شیرده نباید دوا استفاده کنند. اگر يك خانم مریض است و به دوا ضرورت دارد، دریابید که آن دوا در زمان حاملگی و شیردهی محفوظ باشد. صفحات دواها را در اخیر این کتاب ببینید (صفحه ۴۶۷ دیده شود) و یا از يك داکتر در مورد محفوظ بودن دوا معلومات بگیرید. اگر داروهای گیاهی در منطقه شما استفاده می‌شود، تلاش نموده بیاموزید که کدام يك در زمان حاملگی و شیردهی بی‌خطر است.

بیشتر دواهای که ما در این کتاب توصیه نموده ایم در زمان حاملگی و شیردهی بی‌خطر اند. (در صورتی که یکی از آنها محفوظ نباشد، ما خطاری را در مورد این که چرا آن دوا می‌تواند خطرناک باشد، شامل ساخته ایم.) مگر حتی دواهای که بی‌خطر اند باید فقط در زمانی گرفته شوند که واقعا به آن نیاز موجود است. استراحت، مایعات و غذاهای سالم اغلباً برای معالجه مریضی‌ها و مشکلات دیگر کافی اند.

### اجتناب از کشیدن سگرت، چلم، نوشیدن الکل و یا استفاده از ادویه مخدر:



کشیدن سگرت و چلم، نوشیدن الکل و استفاده از سایر دواهای مخدر برای مادر مضر است. زمانی که یک خانم سگرت یا چلم می‌کشد، شراب می‌خورد و یا از دواهای مخدر دیگر استفاده می‌کند، آنها از طریق جریان خون وی به طفلش انتقال می‌گردد.

کشیدن سگرت و چلم برای همه خطر دارد. می‌تواند سبب مشکلات وخیم مانند سرطان گردد. زمانی که یک خانم حامله سگرت می‌کشد و یا حتی دود سگرت یا چلم شخص دیگری را که نزدیک وی باشد، تنفس می‌نماید، رگ‌های خون وی تنگ شده و مقدار کافی هوا و مواد غذایی را به طفل داخل شکم وی انتقال داده نمی‌تواند. از این جهت اطفال خانم‌های سگرت و چلم کش بسیار احتمال دارد که خوردتر از نارمل و یا مریض باشند.

نوشیدن مقدار زیاد شراب (الکل) می‌تواند برای هرکس خطرناک باشد. نوشیدن زیاد الکل می‌تواند سبب امراض مختلف بشمول مشکلات وخیم جگر شود. زمانی که یک خانم حامله شراب بنوشد، حتی اگر مقدار کم و ۱ یا ۲ مرتبه در روز باشد، طفل وی ممکن مصاب نقایص ولادی و معلولیت‌هایی شود که دماغ طفل را متأثر می‌سازد.

بعضی دواهای مخدر بخصوص تریاک، هیروئین، کوکائین و باربیتورات‌ها وابستگی شدید ایجاد کرده و خطرناک اند. زمانی که یک خانم حامله از این دواها استفاده نماید، طفلش معتاد به این دواها تولد خواهد شد و یا مشکلات وخیم صحت دیگری خواهد داشت.

اگر شما با خانمی کار می‌کنید که ممکن به الکل و یا مخدرات معتاد باشد، تلاش نمائید تا برایش کمک کنید. ممکن خانم بتواند استفاده از آن را توقف دهد، در صورتی که از خطرات آن بر خودش و طفل‌اش بداند. برایش مشوره بدهید تا از کسانی که سگرت می‌کشند، شراب می‌نوشند و یا دواهای مخدر دیگر را استفاده می‌نمایند، دوری گزیند.

شما ممکن بتوانید برایش کمک نمائید تا افراد دیگری را در جامعه شان پیدا کند که قبلاً نوشیدن شراب و یا استفاده از مواد مخدر دیگر را توقف داده اند تا با یگدیگر ملاقات نموده و از همدیگر حمایت بعمل آورند. کتاب "آنجا که زنان داکتر ندارند" نظریات بیشتری را در مورد چگونگی کمک به افرادی که دچار سوء استعمال الکل و دیگر داروهای مخدر اند، دارا می‌باشد.

خوشحالم که بعضی نوشیدن الکل، اکنون با شما صحبت میکنم



### دوری گزیدن از مواد کیمیاوی و دود یا بخارات:

مواد کیمیاوی قوی که برای پاک کاری استفاده می‌شوند و زهریاتی که در خانه و مزرعه برای کشتن آفات و حشرات بکار می‌روند، برای همه خطرناک اند. خاصتا این مواد برای زنان حامله و شیرده خطرناک می‌باشند. این مواد کیمیاوی می‌توانند سبب سقط جنینی، نقایص ولادی، سرطان‌ها و دیگر مریضی‌ها گردند.

#### مواد کیمیاوی زهری شامل مواد ذیل اند:

- آفت کش‌ها زراعتی (مواد کیمیاوی که حشرات و علف‌های هرزه را از بین می‌برند).
- آفت کش‌های خانگی که برای از بین بردن حشرات و موش‌ها بکار می‌روند.
- پاک کننده‌ها و محلل‌های قوی.
- بعضی انواع سرش‌ها و رنگ‌ها.
- تیل، روغن‌یات و سایر محروقات



هر ماده کیمیاوی که بوی تیز داشته باشد، احتمالا بی‌خطر نیست. بسیاری مواد کیمیاوی خطرناک ممکن است هیچ بوی نداشته باشند.

تا حد امکان هرکس باید از مواجه شدن به این مواد کیمیاوی خطرناک اجتناب نماید. مگر يك خانم حامله نباید هیچگونه تماسی با این مواد داشته باشد. خانم حامله نباید خودش آنها را استفاده کرده و نباید بخارات و گرد آنها را تنفس نماید. خانواده وی نباید مواد غذایی را در قطی یا ظرف‌هایی نگه داری نمایند که زمانی داخل آنها مواد کیمیاوی بوده است. مقدار کم مواد ممکن است حتی بعد از شستشو در این ظروف باقی بماند- که برای ضرر رسانیدن به صحت کافی است.

خانواده‌ها باید تلاش ورزند تا هیچ گونه مواد کیمیاوی را استفاده ننمایند. مگر بسیاری اشخاصی که با مواد کیمیاوی کار می‌نمایند، انتخاب دیگری نخواهند داشت. این مواد کیمیاوی جزئی از کارشان در فابریکه، در مزرعه، در وظیفه پاک کاری

و یا موارد دیگری می‌باشد. اشخاصی که با مواد کیمیاوی در محل وظیفه سروکار دارند، قادر خواهند بود با دیگر کارگران در مورد مشکل صحبت کنند. ممکن همه کارگران باهم بتوانند با مالک در مورد استفاده از مقدار کمتر مواد کیمیاوی و یا استفاده از انواع محفوظتر آنها، صحبت نمایند.

#### اگر یکی از اعضای خانواده می‌بایست با مواد کیمیاوی کار نماید، او باید:

- تا حد امکان از مواد کیمیاوی کمتری و به مقدار کمتری استفاده نماید
- مواد کیمیاوی را از محلاتی که مواد غذایی ذخیره می‌گردد، دور نگه دارد.
- مواد کیمیاوی را از اطفال دور نگه دارد.
- از تنفس مواد کیمیاوی اجتناب نماید. ماسک بپوشد و یا اقلا دهن و بینی خود را بپوشاند، و کوشش کند در محلی کار نماید که جریان هوا خوب باشد.
- از تماس مواد کیمیاوی با جلد اجتناب نماید. دستکش بپوشد، آستین‌ها دراز باشد و بوت‌ها بسته بوده و پاها را بپوشانند.
- بعد از کار با مواد کیمیاوی، لباس‌های خود را قبل از داخل شدن به منزل تعویض نماید. زنان حامله لباس‌های ملوث را نباید بشویند.