



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

## تدابیر طب ایرانی برای

## پیشگیری از سقط جنین



تابستان ۱۴۰۳

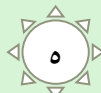
### بحث و نتیجه گیری

سقط و مرگ جنین پدیده بالینی شایع و عامل ناخشنودی برای خانواده هاست. آنچه در طب ایرانی مورد تأکید است، حفظ وزن مناسب فرد، توجه به پاکسازی و اصلاح مزاج زوجین (نه فقط مادر)، درمان مشکلات گوارشی، کبدی و کلیوی توسط متخصص طب ایرانی قبل از اقدام برای بچه دار شدن و دوری از عوامل مضر مانند مصرف خودسرانه داروهای ممنوع در بارداری، می باشد که می تواند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از وقوع سقط های خود به خودی داشته باشد.



منابع:

- دستورالعمل پیشگیری از سقط خود به خودی جنین- دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت
- کتاب علل سقط در طب سنتی ایران تالیف روشنگر مکی نژاد تابستان ۱۳۹۴



### از موارد زیر پرهیزید

- ◆ پرهیز از حجامت، ضربه یا حرکات شدید مانند دویدن با عجله و سریع، بلند کردن جسم سنگین، پریدن از جای بلند و خودداری از فریاد زدن
- ◆ عدم مواجهه با اشعه ایکس
- ◆ عدم مصرف خودسرانه داروها
- ◆ محدود کردن رابطه جنسی در صورت خونریزی اوایل بارداری و یا وجود سابقه سقط در بارداری های قبلی
- ◆ پرهیز از گرسنگی و تشنگی زیاد
- ◆ پرهیز از مصرف زیاد مواد نفاخ یا مواد غذایی که باعث عادت ماهیانه می شوند مانند: نخود، باقالی، کبر ( گیاه دارویی با مقدار فراوان ویتامین K و A که در بارداری مضر است)، کنجد و فراورده های آن (روغن کنجد و ارده)
- ◆ پرهیز از مصرف مواد غذایی بسیار شور یا ترش (مانند سرکه، ترشی کنار غذا، لواشک، میوه های کال) و ادویه های تند و تیز
- ◆ پرهیز از مصرف مواد غذایی با طبع بسیار گرم مانند زعفران، خرما یا طبع بسیار سرد مانند مصرف بیش از حد لبنیات
- ◆ پرهیز از مواد غذایی یا نوشیدنی ها با دمای خیلی داغ یا خیلی سرد
- ◆ عدم نشستن در مکان خیلی سرد یا خیلی گرم
- ◆ پرهیز از حمام بسیار طولانی یا داغ
- ◆ پیشگیری از حالات روانی شدید و ناگهانی مانند عصبانیت، اندوه، ترس، شادی و هیجان زیاد



## مقدمه

از دست دادن ناخواسته بارداری در هر زمانی قبل از شروع هفته ۲۲ بارداری را سقط می گویند. سقط ناخواسته یکی از مسائل نگران کننده در پزشکی زنان است. به دنبال وقوع سقط عوارض جسمانی و روانی فراوانی به خانم باردار و خانواده وی وارد می گردد. با پیشگیری از سقط می توان به افزایش سلامت جامعه، جوانی جمعیت و کاهش هزینه های درمانی کمک کرد.

طب ایرانی با سابقه غنی و هزاران ساله اش، دیدگاه های ارزشمندی در مورد اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری از سقط جنین ارائه می دهد. در این رسانه، به برخی از این راهکارها اشاره خواهیم کرد.

## علل سقط جنین از منظر طب ایرانی

- ♦ **ضعف قوای مادری:** کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری یا اختلالات هورمونی، می توانند باعث افزایش احتمال سقط جنین شوند.
- ♦ **ناهنجاری های جنینی:** می توانند در برخی موارد باعث سقط خود به خودی جنین شود.
- ♦ **عوامل خارجی:** ضربه به شکم، مصرف برخی داروها و قرار گرفتن در معرض سموم، می توانند خطر سقط جنین را افزایش دهند.
- ♦ **استرس و اضطراب:** این عوامل می توانند بر تعادل هورمونی بدن و سلامت رحم تاثیر منفی بگذارند و احتمال سقط جنین را بالا ببرند.

## توصیه هایی برای پیشگیری

- استراحت در مواقع لکه بینی، خونریزی یا درد لگن
- انجام ورزش های مخصوص دوران بارداری
- داشتن خواب کافی
- مصرف غذاهای مقوی و مغذی، مصرف مکمل های دارای ویتامین و مواد معدنی
- مصرف میوه هایی مانند سیب، انار و سبزیجات تازه
- مصرف گوشت های زود هضم مانند گوشت بره، بزغاله و پرندگانی مثل جوجه مرغ و بلدرچین
- مصرف زرده تخم مرغ عسلی، غلات کامل، مغزها و دانه های روغنی
- خوب جویدن غذا
- مصرف نان کامل (سبوس دار)
- برای دفع مدفوع نرم، کامل و راحت، مصرف روزانه ۵ عدد انجیر خیسانده یا یک عدد گلابی یا کمپوت آن توصیه می شود. همچنین می توان ۷ عدد زیتون وسط غذا، بعد از غذا و یا میوه به یا سیب پخته (یک هشتم به پخته بعد از هر وعده غذا) استفاده کرد.

- مصرف رب به یا سیب یا انار ۱ قاشق غذاخوری، یا رب نارنج ۱ قاشق مرباخوری، بعد از هر وعده غذایی

**توجه ۱:** بهتر است مواد یا تخم های لعاب داری مانند: تخم شربتی، خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ و مشابه آنها، در اوایل بارداری و به ویژه در مادران باردار با سابقه سقط مصرف نشود.

**توجه ۲:** اگر چه برخی خوراکی ها در دوران بارداری مفید هستند، اما توجه شود که در مصرف آن ها نباید زیاده روی شود.

**توجه ۳:** توصیه ها و پرهیزهای سبک زندگی نباید باعث ایجاد وسواس و استرس شود؛ زیرا ترس و غم شدید نیز جزو پرهیزهای مهم دوره بارداری از نظر طب ایرانی هستند.

**توجه ۴:** این موارد کلی بوده و در هر فرد با مزاج و اقلیم خاص متفاوت است و در صورت لزوم با صلاح دید پزشک دوره دیده یا متخصص طب ایرانی قابل تغییر است. در این موارد می توان مراجعه به متخصص طب ایرانی را پیشنهاد نمود.

