

اهمیت نوشیدن آب تصفیه شده و سالم در دوران بارداری

آب یکی از عناصر مهم در زمان بارداری است. هنگام بارداری آب بعنوان سیستم حمل غذا عمل کرده و مواد مغذی را از طریق خون مادر همچنین آب تصفیه شده و سالم، سموم بدن را شستشو داده و با رقیق کردن ادرار، از عفونتهای رایج مجاری، به جنین می رساند ادراری که ممکن است در زمان بارداری اتفاق بیفتند جلوگیری می کند



اما شاید بتوان گفت که بزرگترین دلیل برای نوشیدن آب سالم در دوران بارداری، جلوگیری از کم شدن آب بدن در این دوران است. کم شدن آب بدن در دوران بارداری خطرات بسیار جدی دارد. حجم زیادی از آبی که خانمهای باردار در زمان بارداری می نوشند، در کیسه آب جنین استفاده می شود. مایع درون کیسه آب جنین، به طور متوسط هر یک ساعت تعویض می شود و برای این فرآیند از آب ذخیره شده بدن مادر استفاده می شود. فرآیند تعویض مایع درون کیسه، برای سلامتی جنین درون رحم مادر، امری حیاتی است

در ماه هشتم بارداری، حجم خون بدن مادر افزایش می یابد. به همین دلیل در این زمان، مادر جهت تامین آب بدن، می بایست آب سالم بیشتری را بنوشد. چراکه در اثر کمبود آب، خون بدن غلیظ شده و مشکلاتی نظیر فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی را به دنبال خواهد داشت. کمبود آب بدن در سه ماهه سوم بارداری، علاوه بر مشکلات ذکر شده، ممکن است انقباض ماهیچه های بدن و در نتیجه درد و به دنبال آن زایمان زودرس را به دنبال داشته باشد. مشکلات بعدی زایمان زودرس نیز بر هیچ کس پوشیده نیست در بسیاری از مواقع، نوشیدن آب سالم و تصفیه شده به مقدار کافی در دوران بارداری، می تواند از زایمان زودرسی که در اثر کمبود آب بدن حاصل می شود، جلوگیری کند

خانمهای باردار، علاوه بر مصرف غذاهای مفید و مغذی در این دوران، می بایست حداقل هشت لیوان در روز، آب سالم و گوارا بنوشند

برخی کارشناسان معتقدند نوشیدن آب سالم و گوارا به اندازه کافی در دوران بارداری، حتی می تواند از حالت تهوع و استفراغ در این دوران تا حد زیادی جلوگیری کند

با توجه به اینکه پزشکان، نقش آب سالم و تصفیه شده در تامین سلامتی مادر و کودک در دوران بارداری، بدیهی و غیر قابل انکار است به طور اکید، مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین نظیر چای و قهوه و یا مصرف نوشیدنی های الکلی را در دوران بارداری منع می کنند، آب تصفیه شده و سالم می تواند بهترین نوشیدنی در دوران بارداری باشد

همچنین از آنجا که بسیاری از مادران باردار، در دوران بارداری، بنا به توصیه پزشکان به طور مرتب ورزش می کنند، تعرق در هنگام فعالیت می تواند آب زیادی را از بدن مادران باردار دفع کند. در نتیجه نوشیدن آب تصفیه شده و سالم می تواند آب از دست رفته بدن در هنگام تعرق را نیز جبران نماید

دیگر مزیت های نوشیدن آب تصفیه شده و سالم در دوران بارداری عبارتند از

- 1 - پوست سالم تر و شاداب تر
- 2 - کاهش جوش های زمان بارداری
- 3 - دفع سدیم زاید از اندام های بدن
- 4 - کاهش ریسک زایمان زودهنگام و یا سقط جنین
- 5 - بهتر شدن کارکرد شکم و جهاز هاضمه
- 6 - دفع سموم و عفونت های بارداری از طریق دفع ادرار و تعرق

