روزنامه طلوع

تاریخ ۲۰ مهر ۱۳۹۶ پنج‌شنبه

صفحه ۶ | شماره ۲۰۷۶ | سال بیست و سوم

گوناگون

عشق یعنی اراده به توسعه خود با دیگری در جهت ارتقای رشد دومی

(اسکات پک)

«خاطرات یک توریست»

صبح یک شنبه‌ای، مرد پسرش را بیدار کرد و به او گفت: تنبلی را کنار بگذار! الان مراسم کلیسا شروع می‌شود، برو هم عبادتت را بکن و هم موقع برگشتن کفش پاره‌ات را با کفش نویی عوض کن؛ توانستی یک جفت کفش خوب هم برای مادرت بیاور! ها بارک الله! حضرت مسیح «ع» اجرت بدهد!

پسر چشم‌هایش را مالید و با خواب آلودگی و کسلی پاسخ داد: داری اشتباه می‌گویی پدر! مسیحیان که برای مراسم عبادت‌شان کفش از پا بیرون نمی‌آورند!

پدر گفت: آهان راست می‌گویی، حواسم نبود، بخواب عزیزم بخواب!

پس از چند سال مطالعه و تحقیق، از یکی از کشورهای ثروتمند - و در عین حال با مردم فقیر- آمریکای لاتین آمده بود! می‌خواست نتایج تحقیقات و خاطرات تلخ و شیرین خود را ارائه و منتشر کند؛ یک راست از فرودگاه رفت منزل یکی از آشنایانش که عشق سفر خارج بود و دنبال زمینه و فرصت! به گرمی از او استقبال و پذیرایی شد، ضمن سؤالات متعدد همچنین از او پرسیده شد وضع تعلیم و تربیت و مدارس‌شان چگونه بود؟! و او پاسخ داد: مطالبی را سربسته و کلی بیان می‌کنم به شرطی که بین خودمان بماند به دو دلیل؛ نخست این که می‌خواهم خودم در آینده منتشرشان کنم و دوم این که نمی‌خواهم تبعاتی برایم ایجاد شود، چون قرار است دوباره به آن جا برگردم، می‌ترسم تکفیرم کنند و دیگر به این بهشت بی در و پیکر راهم ندهند!

پرسشگر گفت: خیالت تخت! مگر من روزنامه نویسم؛ واکمن و ضبط صوت در دست‌های من می‌بینی؟! دهانم هم چفت و محکم آها...

توریست گفت: کار از محکم کاری عیب نمی‌کند! آدمی است دیگر! خودت که می‌دانی شیر خام خورده، یک وقت دیدی آن قدر فشار بهش آمد که مجبور شد چشمانش را ببندد و دهانش را باز کند، آن وقت خر بیار و باقالی بار کن، گاس نه از تاک، نشان ماند و نه از تاک نشان! ملتفت هستی که؟!

پرسشگر گفت: حالا اگر نمی‌خواهی لب‌تر کنی به خاطره، این قدر فلسفه بافی نکن!

- ببین برادر! یکی از مهم‌ترین فاکتورهای توسعه و پیشرفت هر جامعه‌ای، وضعیت تعلیم و تربیت آن است، به راحتی با نگاهی اجمالی به آن می‌توان فهمید؛ حال و آینده آن خراب شده! چگونه است و خواهد شد؛ اصلاً می‌توانی بدون واهمه رمل و اسطرلاب دست بگیری و با اطمینان کامل آینده‌شان را پیش‌بینی و پیش‌گویی کنی، البته از باب حفظ ظاهر وگرنه نیاز چندانی به اسباب پیش‌گویی نیست!

جانم برایت بگوید، یکی از شانس‌هایی که من آوردم این بود که منزلم در محله‌ی معلمان این کشور بود، اغلب آن قدر آدم‌های مهربان و نجیبی بودند که دلم نیامد این چند سال به جایی دیگر نقل مکان کنم، اگرچه هزینه‌ی اجاره مسکن به نسبت جاهای دیگر شهر، گران‌تر بود... خوشبختی دیگرم این بود که پس از تسلط به زبان رسمی کشورشان با چند تن از فرهنگیان آن جا طرح دوستی ریختم و معلوم است که حرف‌هایم کتره‌ای نیست، در کنار همه‌ی مشکلات‌شان، یک بیماری عجیب کوری و کری از نوع ساراماگویی شیوع پیدا کرده است، که این کشور شده است بلانسبت جنگل دروغ و دزدی!

مثلاً به گفته‌ی همین دوستان معلمم، بودجه تعلیم تربیت‌شان در کنار حقوق معلمان‌شان کم و ناچیز است؛ بنابراین اداره تعلیم و تربیت برخی شهرستان‌ها، برای این که کلاه سر وزارت خانه‌شان بگذارند، ساعت‌های اضافه کاری صوری به نام برخی معلم‌ها که البته مدرک بالاتری داشته باشند رد می‌کنند و بعد سر ماه که می‌شود این معلم‌های رام و بره را فرامی‌خوانند، مانند ابر خیسی او را می‌فشارند و تا قطره آخر حق‌الزحمه! به حساب رفته را از او می‌گیرند، البته آن معلم چیزی از دست نمی‌دهد چون کار خاصی انجام نداده است، می‌ماند یک حق و حساب خود شیرینی، که به موقع‌اش به گونه‌ای جبران می‌شود! شاید مسئولین رده بالاتر و حتی در حد وزارت‌شان هم به این مسئله و مسائلی از این دست واقفند و زیر سبیلی رد می‌کنند!

یک شرکت فرهنگیان گران فروش دارند که سهامی عام معلم‌های‌شان است، ولی معلوم نمی‌شود درآمدهایش به جیب چه کسی می‌رود! چون سهام داران بیچاره که نه چیزی بهشان می‌رسد و نه دست‌شان به جایی بند است، انگار گرد مرگ روی این سیستم تعلیم و تربیت عقب مانده و ارتجاعی پاشیده شده! در یک کلام استخوان جلوی اسب گذاشته شده است و علف مقابل سگ! در این کشور متأسفانه قرون وسطایی، اگر معلمی شغل دوم یا سوم معلم‌ها نباشد، این بندگان خدا کلاه‌شان پس معرکه است! حالا بماند مسائل دیگر از جمله؛ خرید و فروش مدارک تحصیلی از مقاطع پایین تا مدارج عالی و ترویج بی‌سوادی و بی‌مهارتی به خاطر کاهش هزینه سرانه تحصیلی و... که هر کدام مثنوی هفتاد من کاغذ است و خیلی چیزهای دیگر که شاعر می‌فرماید: «گفت‌وگو آیین درویشی نبود؛ ور نه با تو ماجراها داشتیم!»

پرسشگر با چشمانی از حدقه در آمده، به این حرف گوش می کرد و گاه لبش را گاز می‌گرفت و گاه پشت و کف دستش را، دیگر طاقت نیاورد و گفت: این‌ها که گفتی قصه و داستان است نه؟!

تروریست، نه ببخشید توریست گفت: هر طور می‌خواهی حسابش کن، اصلاً به ما چه؟! خودشان می‌دانند و گلی که به سر خودشان و نسل آینده‌شان می‌زنند؛ خرکی خرت برون چه کار داری به نرخ نون؟!

پرسشگر گفت: اگر می‌توانی به این کشور عقب مانده‌ی آمریکای لاتین برنگرد، نفله می‌شوی بیچاره؟!

توریست با لبخندی پاسخ داد: دلت می‌آید! زندگی آن جا خیلی حال می‌دهد! تازه می‌خواهم اقامت دائم و تابعیت آن جا را هم بگیرم!

شاخ پرسشگر در آمد: آخر چگونه؟!

توریست از جایش برخاست: اگر اجازه بدهی می‌خواهم استراحت کنم؛ بعدش اگر خواستی مفصل‌تر با هم صحبت می‌کنیم؛ ضمناً در این کشور آمریکایی مردم ضرب‌المثلی به این مضمون دارند که «پول داشته باش برو روی سبیل شاه بنشین نقاره بزن!» متوجه شدی برادر! آن جا هیچ مشکلی نیست که نشود با شل کردن سر کیسه حلش کرد! چه کار کنم که دوزاریت کج است، اگر حاضر شوی دست به دلارهایت بزنی دعوت‌نامه از آن جا برایت می‌فرستم تا بیایی و از نزدیک، نادیدنی‌ها ببینی!

ع. آیدین، مهر ۱۳۹۶

فواید انجیر!

از رژیم لاغری تا درمان سرماخوردگی با انجیر

انجیر تازه، انجیر خشک، پودر انجیر و... همه جوره می‌شود انجیر را مصرف کرد! همه این جورها هم برای سلامتی مفید است. انجیر، هم در رژیم‌های غذایی زیاد دیده می‌شود، هم برای درمان بیماری‌ها از سرماخوردگی تا یبوست و... چند راه برای مصرف درمانی انجیر را در ادامه بخوانید.

حضرت امام رضا(ع) درباره خواص بی‌شمار «انجیر» می‌فرمایند: «انجیر رطوبت بدن را از بین می‌برد، استخوان را محکم کرده، مو بر بدن می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن نیاز به دارو نیست.» (منبع: وسائل، جلد ۱۷، ص ۱۳)

انجیر، قند زیادی دارد؛ ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، B، C است.

انجیر منبع غنی فیبر غذایی است؛ لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده‌ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. انجیر منبع غنی فیبر غذایی و نیز منبع خوبی از منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، B، C است. از انجیر می‌توان در رژیم‌های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن، دیابتی و حتی رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده کرد.

انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه‌ها بدون کلسترول است.

انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک است.

انجیر بیش از سایر میوه‌ها املاح دارد؛ ۴۰ گرم انجیر تازه دارای ۲۴۴ میلی گرم پتاسیم (۷ درصد نیاز روزانه)، ۵۳ میلی گرم کلسیم (۶ درصد نیاز روزانه) و ۱/۲ میلی‌گرم آهن (۶ درصد نیاز روزانه) است. انجیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است و تعرق بدن را زیاد می‌کند. ادرارآور است؛ اگر ترشح ادرار کم باشد، خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود. حرارت بدن را کاهش می‌دهد و چاق کننده است و برای آن‌هایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند، بسیار مفید است؛ بدین منظور می‌توان آن را با شیر مخلوط کرد و در بین غذاها خورد.

انجیر تازه یا خشک، یبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است؛ در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می‌کردند. برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب می‌کنند سپس این پودر را با یک لیتر آب می‌جوشانند تا حجم آن به نصف برسد، از این جوشانده می‌توان به مقدار سه فنجان در روز مصرف کرد.

جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات الریه، ذات الجنب، سرخک، مخملک و آبله است.

جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می‌کند.

نکاتی حیاتی برای مراقبت از جنین!

سقط جنین به معنی از دست رفتن جنین قبل از هفته ۲۰ بارداری است. همه خانم‌ها کم و بیش با عمل سقط جنین آشنا هستند؛ اما شاید تعداد کمی از خانم‌ها علائم سقط را بشناسند و یا درباره شرایط آن بدانند. در صورتی که آگاهی از این عمل برای زنان باردار بسیار لازم است. سقط مکرر به سقطی گفته می‌شود که بیشتر از ۲ تا ۳ بارداری مکرر اتفاق بیفتد و تقریباً ۱ درصد از خانم‌ها دچار سقط مکرر می‌شوند. در این موارد خانم‌های باردار باید به پزشک مراجعه کنند تا علت سقط مکرر جنینشان مشخص شود. در ادامه بیشتر بخوانید:

دلایل سقط در ماه اول

سه ماه اول بارداری شایع‌ترین دوره سقط جنین برای مادران باردار می‌باشد. سقط در سه ماه اول معمولاً براثر اختلالات کروموزومی و هورمونی در جنین، سقط اتفاق می افتد که اگر منجر به تکرار در آینده شود می‌تواند عوارض جدی برای مادر داشته باشد. با بررسی‌های کارشناسی می‌توان علت احتمالی سقط را مشخص کرده و با طرح یک نقشه درمانی مناسب و تعیین زمان مناسب برای بارداری از دچار شدن مادران به سقط جلوگیری کرد.

آزمایشات سقط مکرر

پس از سقط، کاری که انجام می‌شود این است که بقایای سقط مورد آزمایش قرار گیرد تا مشخص شود ناهنجاری ژنتیک باعث بروز سقط شده یا دلیل دیگری وجود دارد. بعد از سقط جنین شما باید آزمایش‌هایی را انجام دهید تا دلیل واضحی برای بروز این اتفاق پیدا کنید.

۱. آزمایش APS (سندرم آنتی فسفو لیپید)

APS یا همان سندرم آنتی فسفولیپید یک اختلال خود ایمنی است که منجر به محدودیت رشد جنین یا از دست دادن آن می‌شود. این سندرم می‌تواند باعث افزایش لخته خون شده. گاهی اوقات زمانی که چنین شرایطی بروز می‌کند، جفت تشکیل نمی‌شود.

۲. TSH (هورمون محرک تیروئید)

این آزمایش نشان می‌دهد که آیا شما مشکلی در تیروئید شما وجود دارد که باعث سقط‌های مکرر می‌شود یا خیر. ترشح هورمون تیروئید در اندازه درست و منظم می‌تواند بارداری سالمی را برای شما رقم بزند.

۳. T۴ (تیروکسین)

این هورمون یعنی هورمون تیروکسین اصلی‌ترین هورمون تیروئید است که سطح پایین آن می‌تواند رشد جنین را مختل کند.

۴. TPO (آنزیم تیروئید پراکسیداز)

این آنزیم به تولیدید کمک می‌کند. وجود آنتی بادی آنتی تیروئید طی حاملگی یک شاخص افزایش ریسک سقط است. مثبت بودن این تست نشان دهنده وجود آنتی بادی تیروئید پراکسیداز است. البته داروهای سرکوب کننده ایمنی ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهند.

۵. تست قند

بسیاری از زنانی که دچار سقط‌های مکرر می‌شوند حتی با سطح گلوکز طبیعی، گلوکز ناشتای بالایی دارند. برای اینکه نتیجه تست هرچه دقیق‌تر و درست‌تر باشد باید دست کم ۱۰ ساعت بین آخرین غذایی که خوردید و آزمایشتان فاصله زمانی باشد. در صورتی که دیابت بارداری کنترل نشود می‌تواند موجب بروز خطراتی برای مادر و جنین شود که از جمله این خطرات می‌توان به افزایش احتمال سقط مکرر جنین اشاره کرد.

۶. بیماری سلیاک

شاید برای بسیاری از خانم‌هایی که دچار سقط جنین شده‌اند انجام چنین آزمایش سلیاک عجیب بیاید چون معمولاً این بیماری برای بسیاری از افراد بی علامت است. اما می‌تواند موجب نازایی و سقط شود. خیلی از خانم‌ها این بیماری را یک بیماری حاد دستگاه گوارش می‌دانند اما تنها یک علامت ممکن است تشخیص این بیماری را در شما قطعی کند. قطعاً وجود چنین بیماری پرهیز غذایی سختی را به دنبال دارد.

۷. ویتامین D

کمبود ویتامین D به بسیاری از مسائل بارداری مرتبط است. این ویتامین در میان زنان ایرانی کمتر است و به نظر می‌رسد مشکلی است که پیش از بارداری باید حل شود و این ویتامین با مکمل‌های مختلف تأمین شود.

برای ارزیابی سقط مکرر، علاوه بر گرفتن شرح حال و انجام معاینه بالینی، از آزمون‌های زیر نیز استفاده می‌شود:

بررسی کروموزوم والدین

بررسی آنتی بادی‌های مؤثر در سقط مکرر

بررسی ترومبوفیلیا

ارزیابی حفره رحم (با تصویربرداری از رحم و لوله‌های رحم)

بررسی کروموزومی محصول حاملگی

بررسی فلوسیتومتری خون

نوزاد

سقط مکرر و هپارین

درمان در بیماران سقط مکرر با علت ایمونولوژیک شامل هپارین، آسپیرین، ویتامین D، ایمینوگلوبولین تزریقی و یا ترکیبی از این درمان‌ها می‌باشد. هپارین روزی ۲ بار هر بار ۵۰۰۰ واحد معمولاً در مواردی که اشکال انعقادی یافت شود تجویز می‌شود و در این موارد تأثیر آن بسیار به‌سزا می‌باشد. مصرف آن تا انتهای بارداری باید ادامه یابد. گه‌گاه تا ۶ هفته بعد از زایمان هم توصیه می‌شود.

مشکل ترومبوفیلی (غلظت خون) یکی از دلایل سقط مکرر می‌باشد. تشخیص آن غیر از بررسی تغییرات در جفت و جنین دفع شده با کمک تست‌های ژنتیکی و پروتئین‌ها می‌باشد. در صورتی که تمایل دارید در این زمینه اطمینان حاصل نمایید نیاز به انجام آزمایشات می‌باشد. البته دلایل دیگری نیز برای سقط وجود دارد، پس الزاماً دریافت آمپول هپارین ممکن است منجر به جلوگیری از سقط بعدی نشود. در صورتی‌که مشکل اصلی، ترومبوفیلی تشخیص داده شود و هپارین کمک کننده باشد شانس سقط بعدی پایین می‌باشد.

درمان سقط مکرر

درمان سقط مکرر جنین باتوجه به علت آن پیشنهاد می‌شود. احتمال بارداری موفق، صرف نظر از نتایج بررسی، بالا است: درصد موفقیت بارداری در صورت مشاهده نشدن هیچ گونه ناهنجاری ۷۷ درصد و در غیر این صورت ۷۱ درصد است. چنانچه ناهنجاری کاریوتایپ (اختلال ژنتیکی یا کروموزومی) علت سقط باشد، والدین غالباً برای مشاروه ژنتیک معرفی می‌شوند. متخصص ژنتیک اختلال ژنتیکی را توضیح می‌دهد و احتمال بارداری طبیعی در آینده را برآورد می‌کند.

تعدادی از والدین تصمیم می‌گیرند در طول بارداری بعدی تحت مطالعه ژنتیکی پیش از تولد باشند تا آرایش ژنتیکی جنین به یکی از دو روش زیر بررسی شود:

نمونه برداری از پرزهای کوریونی (CVS): نمونه برداری از جفت در اواخر سه ماهه اول یا ابتدای سه ماهه دوم انجام می‌شود.

آمینوسنتز: مقداری از مایع آمنیوتیک، مایع احاطه کننده نوزاد در دوران بارداری، آنالیز می‌شود.

چنانچه لقاح مصنوعی (IVF) انجام شود، می‌توان PGD یعنی تشخیص بیماری‌های ژنتیکی پیش از لانه گزینی را انجام داد. در این عمل تزریق‌های متعددی بر روی مادر انجام می‌شود تا تعداد زیادی تخمک در تخمدان رشد کند. سپس با انجام جراحی کوچکی تخمک‌ها از تخمدان‌ها بازیابی می‌شود. پس از آن یک اسپرم در هر تخمک تزریق می‌شود و فرصت رشد به نطفه داده می‌شود. در مرحله بعد یک سلول از نطفه نمونه برداری و آزمایش ژنتیکی آنالیز می‌شود تا نطفه آسیب دیده منتقل نشود.

اگر ناهنجاری رحمی مشاهده شود، جراحی با توجه به نقص موجود انجام می‌شود. چنانچه سندرم آنتی فسفولیپید تشخیص داده شود، داروهای خاصی برای کاهش تشکیل لخته خون تجویز می‌شود. اگر دیابت یا اختلال تیروئید عامل سقط باشد نیز داروهای مناسب تجویز می‌شود.

تغذیه مناسب برای جلوگیری از سقط مکرر جنین

افزایش مصرف سبزیجات برگ سبز، میوه‌های تازه، امگا ۳ و امگا ۶، تخم مرغ، ماهی و مواد لبنی و به طور کل، داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند احتمال سقط را کاهش دهد.

مصرف غذایی حاوی ویتامین ب برای زنان باردار یا زنانی که تصمیم به بچه‌دار شدن دارند به طور جدی می‌تواند به مادران برای جلوگیری از تولد نوزاد ناقص یا جنین سقط شده کمک کند. اسفناج سرشار از اسید فولیک است که یکی از ویتامین‌های گروه B است. از نقایص عصبی جنین پیشگیری می‌کند و در سلامت جنین نقش دارد.

غذاهای حاوی ب ۱۲ فقط غذاهای حیوانی مثل کباب برگ گوشت گوسفند و شتر، تخم مرغ محلی، کره وروغن محلی و شیر محلی می‌باشند و نخود و خرما و حاوی ویتامین ب هستند. سویا حاوی مواد معدنی غنی و ویتامین‌های D، B۲، A است و مصرف آن برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است. مصرف لوبیا و به عادت ماهانه را مرتب و از سقط مکرر جنین جلوگیری می‌کند.

مصرف آویشن، پونه و بابونه و غوره برای زنان باردار مفید نیست، زیرا باعث سقط جنین می‌شود. کسانی که غذای تند می‌خورند مبتلا به لک‌های صورت می‌شوند، چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی در بدنشان داشته باشند.

چنانچه مادر هنگام آبستن ادویه‌های تند مانند خردل یا دارچین و نعناع زیاد مصرف کند نوزاد مبتلا به اگزما می‌گردد. مصرف عسل، قهوه، گلاب، زیره، سه زیره، محرک زایمان‌اند و ممکن است باعث زایمان زودرس یا سقط شود. عرقیات گیاهی در دوران بارداری استفاده نشود چون تحقیقات کاملی روی آن‌ها و اثرشان بر بارداری صورت نگرفته است. جگر به هیچ عنوان استفاده نشود. چون حجم ویتامین A بالایی دارد و ممکن است اثرا تتراتوژنی داشته باشد. مصرف زرشک را باید کاهش داد. بربرین موجود در زرشک احتمال سقط جنین را بالا می‌برد.

تخم مرغ حتماً باید پخته مصرف شود و عسلی یا خام نباشد و حتماً دقت شود پوسته تخم مرغ شکسته یا ترک‌دار نباشد چون میکروب‌ها می‌توانند واردش شوند و تخم مرغ را آلوده کنند. گوشت حتماً بطور کامل پخته شود و نیم پز یا خام نباشد، چون میکروبها بزور کامل از بین نمی‌روند.

در ادامه توصیه‌هایی برای جلوگیری از سقط مکرر جنین آورده شده است:

در گذشته مادران سوپ ندول با گوشت نیمه پخته و با سوشی زیاد می‌خوردند و فرزندان سالم نیز متولد می‌شد. غذاهایی که با حرارت پخته نمی‌شود حاوی باکتری‌هایی مانند اشرشیای کلای، کمپیلوباکتر، لیستریا و سالونلا که می‌تواند باعث سقط مکرر جنین، مرده‌زایی و تولد نوزاد نارس شود. باید بدانید که فقط غذای کاملاً پخته شده را مصرف کنید. شیر غیر پاستوریزه نخورید؛ زیرا حاوی لیستریا است که یکی از عوامل سقط مکرر جنین به‌شمار می‌رود.

برخی مادران فکر می‌کنند که با مالیدن مداوم شکم به جنین خود آرامش می‌دهند یا اینکه در زمان بارداری ترک‌هایی بر روی شکم ایجاد می‌شود و نگران این ترک‌ها هستند و برای از بین بردن این ترک‌ها از کرم‌ها و روغن‌های مختاف استفاده می‌کنند و شکم خود را ماساژ می‌دهند که این کرم و روغن‌ها جذب شده و ممکن است خطرناک باشد. بهتر است در صورت استفاده نیز در مقادیر کم و بدون ماساژ استفاده کنید. و شکم خود را نه اینکه مالش ندهید؛ بلکه در زمان طولانی و در همه طول روز و با فشار نمالید.

برخی زنان فکر می‌کنند اگر زیاد راه بروند زایمان راحت‌تری خواهند داشت در صورتی‌که راه رفتن بیش از حد باعث زایمان زودرس شده و در کسانی که دهانه رحم آن‌ها کاملاً بسته نیست خطرناک است. شما باید به‌طور ملایم راه بروید و از انجام ورزش‌های خطرناک در دوران بارداری که تهدید کننده سلامتی شما و جنین شماست پرهیز کنید.

در دوران بارداری، دمای بدن کمی بالاتر از حالت عادی است. اگر شما در فصل تابستان هستید و احساس خستگی و ناراحتی می‌کنید. نباید آب و یا غذای خیلی سرد بخورید اگرچه بسیار لذت‌بخش است؛ اما ممکن است برای شما و جنین ضرر داشته باشد با خوردن آب سرد عروق شکم و رحم منقبض شده و ممکن است روی جنین اثرگذار باشد. بنابراین توصیه می‌شود که از خوردن آب یخ در دوران بارداری بپرهیزید. چای و قهوه هر دو دارای مقدار زیادی کافئین هستند که در تکامل جنین اثرگذار خواهند بود. در بارداری مخصوصاً خانم‌هایی که کارمند هستند مدام عادت به خوردن چای دارند. در سه ماه اول بارداری که هنوز وضعیت مادر ثابت نشده است سعی کنید حدالامکان مصرف چای را محدود و قهوه را اصلاً مصرف نکنید.