



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۸-۱۰

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



مشکلات شایع بارداری (شماره یک)



نام مدرس: خانم دکتر فاطمه مرادی
نام مبحث: مشکلات شایع بارداری – یک
تاریخ برگزاری: ۱۹ بهمن ۱۴۰۱



فهرست:

- **یبوست**
- **هموروئید**
- **ترشح واژینال**
- **ورم پا**
- **کمر درد**

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

برای مشکلات مذکور، تدابیر یا توصیه های درمانی داشته باشید.



پیوست



انقطاع طمث

← **کثرت فضولات**

← **امراض صعبه در دوران حمل**

القانون:

طبع زنان حامله باید دائم مایل به لینت باشد،

اما نه بسیار که باعث ضعف گردد.



- افزایش پروژسترون در ابتدای بارداری
- فشار رحم بر روده ها در اواخر بارداری
- کاهش تحرک
- کم کاری تیروئید
- ضعف گوارش و ...
- تغییر در رژیم غذایی که قبل از بارداری به آن عادت داشته اند
- کاهش مصرف فیبر
- کمتر خوردن و کمتر نوشیدن به علت ویار بارداری
- افزایش مصرف هله هوله هایی مثل بستنی و چیپس و پفک
- افزایش مصرف ماکارونی، کیک و نان سفید
- مصرف مکمل های حاوی آهن یا کلسیم
- مصرف داروهای دیگر مانند دمیترون



بنفشه

ختمی

پنیرک



• **رفلکس گاسترواینستینال، بیشترین فعالیت:**

• **زود بیدار شدن**

• **زود صبحانه خوردن**

• **شروع کردن زودهنگام فعالیت روزانه**

• **ریاضت معتدله و مشی به رفق**

• **استحمام با آب گرم**

• **توالت ایرانی**



- نوشیدن مایعات کافی
- پرهیز از سرخ کردنی ها، غذاهای شور یا تند، ته دیگ، چای پررنگ، برنج سفید، موز
- نان و برنج سبوس دار به جای نان و برنج کاملاً سفید
- سبزیجات و میوه های خام مخصوصاً گلابی، انجیر، پرتقال، کیوی، آلو، تمر هندی، انار، انگور، هلو و...
(عدم مشکلات گوارشی / خوردن با فاصله از وعده غذایی)
- میوه های خشک مانند مویز، انجیر، برگه زرد آلو، آلوی خشک
(به ویژه برای کسانی که معده شان تحمل میوه تازه را ندارد)
- میوه های پخته (کمپوت خانگی): گلابی، سیب و به، بعد از غذا
- رب میوه ها: گلابی، سیب، به، انار



• استفاده از **آلو** یا سبزیجات پخته در غذاها

• **کدو** مسما یا حلوایی

• هویج پخته با شکر سرخ

• چند عدد زیتون (کم نمک) وسط غذا

• کاهوی پخته یا لابلای برنج

• **کاهو** به عنوان میان وعده

✓ همراه با سکنجبین

✓ یا سالاد با کمی هویج رنده شده ریز و روغن زیتون و کمی آب نارنج



- استفاده از روغن زیتون یا سبوس در غذاها (مخصوصا به شکل سوپ)
- سوپ های رقیق و نسبتا چرب
- سوپ های رقیق با برگ چغندر یا اسفناج
- ماء الشعیر
- حریره بادام یا فرنی یا شیربرنج رقیق (برنج و شیر)
- آب ماهیچه
- ماست پروبیوتیک به عنوان میان وعده (عدم سوءهاضمه / عدم خوردن ماست با غذای گوشتی)



• بر حسب مزاج و رعایت عادت

• انجیر: خیسانده / جوشانده / با گلاب

• آلوی خیسانده

• تمر هندی

• ماء الجبن

• آب انار با شکر

• آب گرم

± عسل ± لیمو ترش

± خاکشی ± بارهنگ ± اسفرزه



• برگ گل محمدی کاشان (خیسانده خشک یا تازه در گلاب + قند یا نبات)

• گل‌قند

• شیرخشت

• ترنجبین با گلاب

• روغن بادام شیرین

• عسل خیارشنب با روغن بادام



Interventions of Iranian Traditional Medicine for Constipation During Pregnancy

Hashem Dabaghian F (M.D., MPH)^{1*}, Taghavi Shirazi M (M.D.)², Amini Behbahani F (Ph.D.)³, Shojaee A (Ph.D.)¹

1- Community Medicine Specialist, Research Institute for Islamic & Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2- Research Institute for Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3- Iranian Traditional Medicine, Research Institute for Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

* Corresponding author: No 9, Pirmia Alley, Lalehzar St., Jomhury Ave., P.O.Box: 1145847111, Tehran, Iran

Tel: +98-912-2902126, Fax: +98-21-33116726

E-mail: fataneh.dabaghian@yahoo.com

Received: 23 Aug. 2014

Accepted: 4 Feb. 2015

Abstract

Background: Constipation is a common complaint during pregnancy. Iranian Traditional Medicine (ITM) has some recommendations for this complaint.

Objective: In this study, interventions of constipation in pregnancy have been presented and their efficacy and safety evidence were reviewed from modern literature.

Methods: Interventions selected based upon the chapters related to health protection of pregnant women from ITM literature. Then a literature search was performed in the scientific databases including articles from inception up to March 2014. Articles with a focus on safety or efficacy of the selected herbs during animal or human pregnancy were selected.

Results: Folus (*Cassia fistula*), Shir-khesht (*Cotoneaster numularia* Fisch.), Tamarind (*Tamarindus indica*), Taranjabin (*Alhagi camelorum*), Damask rose (*Rosa damascene*) and almond oil are the most recommended medications for constipation in pregnant women. For all of these herbs, there is some efficacy evidence in animal or human studies. Folus is forbidden during pregnancy due to its anthraquinones ingredients. Shir-Khesht was safe in a study to treatment of constipation in pregnant women. The other mentioned herbs have not been evaluated during pregnancy. There is limited evidence to provide safe advice for consuming these herbs for constipation during pregnancy.

Conclusion: Although there are some animal and human study suggesting the laxative effect of ITM interventions, their safety are not sufficiently documented in modern literature. Scientific studies regarding these herbal remedies during pregnancy and pregnancy outcome are warranted to determine safety.

Keywords: Constipation, Herbal medicine, Iranian Traditional Medicine, Pregnancy

مطالعات بالینی در مورد مصرف ایمن اکثر این موارد در بارداری وجود ندارد.



• در اطفال:

• گروه اول: محلول پالپ فلوس (دوز 0.1 g/kg/day)

• گروه دوم: مینرال اویل

Mozaffarpur SA, Naseri M, Esmailidooki MR, Kamalinejad M, Bijani A. The effect of cassia fistula emulsion on pediatric functional constipation in comparison with mineral oil: a randomized, clinical trial. *Daru* 2012; 20 (1): 83.

• مصرف ماینات حاوی آنتراکینون (مانند سنا، آلوه ورا، فلوس) می تواند خطر از دست دادن جنین را داشته باشد:

• تحریک انقباض رحم

• افزایش جریان خون به رحم

• منع تجویز فلوس به خصوص در سه ماهه اول



- گروه اول: ۴ گرم روزانه در یک فنجان آب روزی دو بار
- گروه دوم: ۲ ق غ هیدروکسید منیزیوم هر شب
- یکماه
- دفعات دفع گروه اول به طور معنی داری بیشتر از گروه دوم بود.

Changavi F, Delfan B, Akbari S and Janani F. Efficacy of “Shir-khesht” on constipation of pregnancy. Aflak. 2005; 1 (1): 5 - 9.

دوز: ۵۰ mg/kg در اطفال و ۱۵۰ mg/kg در بزرگسالان

Ghasemi Dehkordi N. Iranian herbal pharmacopoeia. Tehran: Food and drug Deputy of Health Ministry. 2002, p: 512-7, 244 – 8.

Evaluation of the Effect of *Rosa damascena* Mill. Product on Constipation During Pregnancy: A Single-Arm Clinical Trial



Nafiseh Nili¹, Shahrzad Hadavand², Fatemeh Emadi³, Mohammad Gholami-Fesharaki⁴, Elham Emaratkar^{3*}

Abstract

Objectives: Constipation is one of the most common issues at the time of pregnancy. Traditional Persian medicine (TPM) has always emphasized the use of safe laxatives to relieve constipation during pregnancy. The present study aimed to investigate the effect of *Rosa damascena* Mill. products on constipation and the quality of life during pregnancy.

Materials and Methods: This is a single-arm clinical trial study on 35 pregnant women (14-34 weeks) with constipation diagnosed on the basis of Rome IV criteria in Tehran and Qom, Iran during 2018-2019. The consumption of *R. damascena* products was recommended daily for 4 weeks. Then, the severity of constipation and the quality of life were assessed via the Rome IV criteria and the World Health Organization (WHO) quality of life questionnaires (WHOQOL-BREF), respectively.

Results: This study was performed on 35 pregnant women (14-34 weeks). The consumption of *R. damascena* products decreased the score of Rome IV criteria (Mean 9.4 to 1.1) while increasing the frequency of bowel movements and improving the overall quality of life ($P < 0.001$). The predominant constipation signs, including straining, lumpy and hard stools, a sensation of incomplete evacuation, a sensation of anorectal obstruction, manual facilitation maneuvers, and less than 3 spontaneous bowel movements per week significantly improved after the consumption of *R. damascena* products ($P < 0.001$).

Conclusions: *Rosa damascena* products can effectively treat constipation and enhance the quality of life.

Keywords: Constipation, Pregnancy, *Rosa damascena* products, Traditional medicine, Persian medicine

• پودر گلبرگهای گل محمدی کاشان
• ۷۵۰ م گ
• + ۱۲۵۰ م گ نبات
• + ۲۵ سی سی سی گلاب
• نیم ساعت بعد از صبحانه

Nafiseh Nili, Shahrzad Hadavand, Fatemeh Emadi, Mohammad Gholami-Fesharaki, Elham Emaratkar. Evaluation of the Effect of *Rosa damascena* Mill. Product on Constipation During Pregnancy: A Single-Arm Clinical Trial. Vol. 9, No. 1, January 2021, 11–16



گل‌قند، ملین خوبی برای افراد سرد و تر (بلغمی) می باشد و رطوبات اضافی بدن را از طریق روده ها دفع می کند. گل‌قند را می توانید از داروخانه ها خریداری نمایید. البته گل‌قندی که خودتان در منزل تهیه کنید عطر، طعم و اثرات بهتری خواهد داشت.

برای تهیه گل‌قند عسلی یا شگری، در یک ظرف شیشه ای، مقداری گلبرگ تازه گل‌سرخ کاشان بریزید و لابلای آن عسل، شکر، پودر قند یا نبات (دو برابر میزان گل‌سرخ) اضافه نمایید. ترکیب حاصل را داخل شیشه دربسته، به مدت چهل روز در زیر نور خورشید قرار دهید و هر چند روز یکبار نیز آن را با هم مخلوط کنید. گل‌قند عسلی، گرم تر از نوع شگری آن است و برای افراد با گوارش سرد مناسب تر می باشد. معمولاً توصیه می شود یک قاشق مرباخوری گل‌قند قبل از ناهار یا شام میل شود.

📖 از کتابچه: پاکسازی بدن (نوشته دکتر فاطمه مرادی)



بواسیر



□ فشار رحم بر روده بزرگ

□ یبوست

شیوع در:

• نیمه دوم و اواخر حمل

• زنان ممتلی

• سابقه یبوست طولانی



• برطرف کردن یبوست (حداقل تا ۶ هفته)، تاخیر نینداختن دفع

• مصرف مایعات، سبزیجات و فیبرها

• استراحت برای کاهش فشار بر روده مستقیم یا پیاده روی منظم

• آبن و حقنه های مرخیه



**اگر شغل شما نشسته است هر ساعت چند دقیقه ایستاده و حرکت کنید.
هنگام استراحت نیز به پهلوئی چپ دراز بکشید تا فشار از روی عروق لگنی برداشته شود.**





برای کاهش درد بواسیر، لگن را پر از آب گرم کرده و در آن بنشینید، مخصوصاً بعد از اجابت مزاج.
پس از آن خود را کاملاً خشک نمایید.
برای دستمال توالت هم از دستمال بدون عطر و نوع نرم استفاده نمایید.

آبزن آب گرم و روغن زیتون نیز مناسب است. بدین صورت که ۱۵ لیوان آب گرم با ۲ قاشق غذاخوری روغن داخل لگن ریخته شود و ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.

اگر مشکل نارسایی سرویکس (کوتاهی دهانه رحم) دارید، از آبزن ها استفاده نکنید.



- پماد بی
- روغن حیوانی
- کوهان شتر
- وازلین



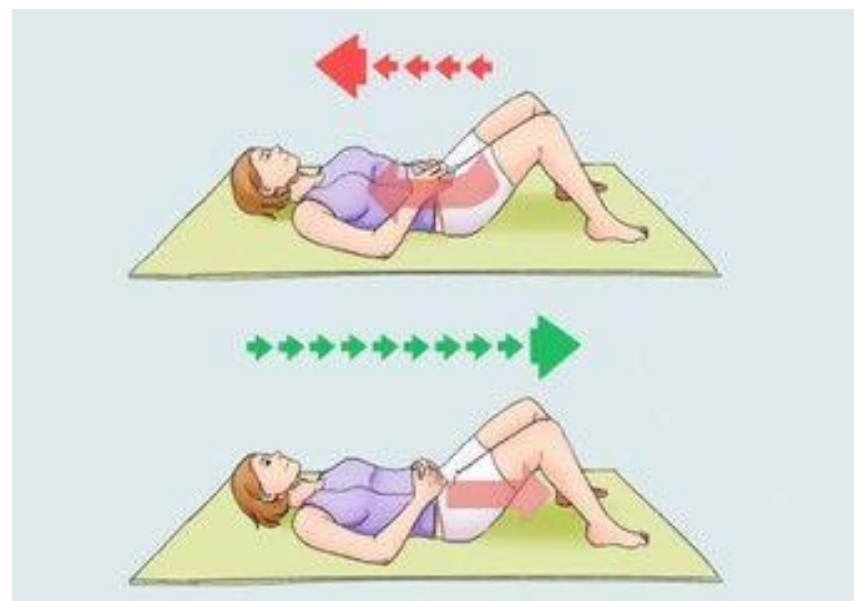
- زرده تخم مرغ موضعی
- پیاز و روغن حیوانی موضعی

بالای سه ماه بارداری:

- آبن
- گرم کردن کوتاه مدت
- کوکوی تره / ضماد تره / تره پلو
- کاهش التهاب و امتلاء (با زالو یا فصد؟!)



باعث افزایش جریان خون در ناحیه لگن و مقعد و کاهش ایجاد هموروئید میگردد.





ترشحات واژینال خارش وولو



❑ افزایش ترشحات واژینال در بارداری

- مقدار کم
- سفید شفاف
- بدون بو
- بدون سوزش و خارش

❑ شستشوی روزانه

❑ خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی

❑ تعویض لباس زیر

❖ نشستی کیسه آب



ترشحات زرد بدون سوزش و خارش

آب ۳ واحد + سرکه ۱ واحد (\pm گلاب ۱ واحد)

خارش بیرون واژن

پماد موضعی کلوتریمازول

خارش و سوزش داخل واژن

ترشحات پنیری شکل واژینال

کرم داخل واژنی کلوتریمازول

اپلیکاتور در حد یک بند انگشت





**ترشحات زیاد و عودکننده
ماست پروبیوتیک
فرآورده های پروبیوتیک**

**✓ اگر ترشحات ادامه دار یا آزاردهنده بود:
حتما درمان رایج**



□ شستن با یا نشستن در:

آب هندوانه

دوغ

شیر

گلاب

عرق کاسنی

گل سرشوی

مالیدن لعاب گل ختمی

□ گذاشتن روی پد:

برشی از هندوانه

یا مقداری از ماست شیرین



ورم پا کمر درد



• ورم ها مخصوصا ورم صورت و دست: **رد کردن پره اکلامپسی**

• تقویت کبد

• یبوست

• ضماد برگ کلم سفید پخته و کوبیده بر روی پاها

• مالیدن نمک با سرکه

• مالیدن روغن گل با سرکه

• ضماد شوید با سرکه

• کاهش مصرف نمک

• آویزان نکردن پاها

• بالش زیر پاها

• پیاده روی ملایم



• انقباضات منظم: **زایمان زودرس**

• پرهیز از مصرف مواد غذایی سنگین یا نفاخ

• روغن مالی با روغن گل سرخ و زیتون

• کمربند بارداری

• **ماساژ ملایم**

• **گرم کردن کوتاه مدت**

• **نرمش های تقویت کمر و کف لگن**

• **سپس شروع پیاده روی ملایم**

با آرزوی سلامتی و امنیت برای شما عزیزان



دکتر فاطمه مرادی



دختر سالم
مادر سالم
جامعه سالم

