

غواصی در زمان بارداری و شیردهی : نکات، توصیه‌ها



غواصی یکی از فعالیت‌های مهیج و پرترفدار است که افراد بسیاری به آن علاقه‌مند هستند. غواصی در زمان بارداری و شیردهی موضوعی است که نیاز به توجه و اطلاعات کافی دارد. در این دوره‌های زندگی، باید با احتیاط و توجه به سلامتی خود و جنین یا نوزاد، تصمیم‌های درستی گرفته شود. بانوانی که عاشق ورزش هیجانی غواصی هستند ممکن است روزی باردار شوند و معمولاً سوالاتی از این قبیل در ذهن آن‌ها شکل می‌گیرد. در این مقاله، به بررسی نکات و توصیه‌های ضروری برای غواصی در دوران بارداری و شیردهی می‌پردازیم. آیا غواصی در دوران بارداری ایمن است؟ دلایل عدم توصیه به غواصی در این دوران چیست؟ وضعیت غواصی برای مادران در دوران شیردهی چگونه است؟ و چه نکاتی باید در این دوران رعایت شود؟ همچنین به سوالات رایج درباره غواصی در دوران بارداری و شیردهی پاسخ خواهیم داد. با ما همراه باشید تا با اطلاعات کامل و مفید، بتوانید تصمیمات بهتری در این زمینه بگیرید.

آیا غواصی در دوران بارداری ایمن است؟

پاسخ کوتاه به این سوال منفی است. متخصصان و سازمان‌های معتبر بهداشتی توصیه می‌کنند که زنان باردار از غواصی اجتناب کنند. این توصیه به دلیل عدم وجود اطلاعات کافی در مورد ایمنی غواصی در دوران بارداری و خطرات احتمالی آن برای جنین است.

اطلاعات دقیق در این خصوص فقط در مورد فشار آب قطعی شده است و با قاطعیت می‌گوید فشار آب می‌تواند برای روی جنین تأثیرگذار باشد و می‌تواند به آن آسیب برساند. اما سوایق نشان می‌دهد در زمان با اکسیژن پرفشار در مادران باردار که با منواکسید کربن مسموم شده بودند هیچ اثری زیان باری بر روی جنین نداشته است.

همه متخصصان یک نظر مشترک دارند آن هم عدم غواصی در زمان بارداری است. شاید این یک موضوع ناراحت‌کننده و دشوار باشد برای یک غواص اما توصیه‌های نیز شده است که در زمان بارداری می‌توان غواصی کرد و برخی محدودیت‌ها برای آن در نظر گرفته شده است که تمام این توصیه‌ها در حد حدس است و شما خوب می‌دانید که حدس زدن گاهی اشتباه از آب درمی‌آید. هنوز هیچ‌کس به‌طور قطعی مطمئن نیست که چه چیزی ایمن و چه چیزی خطرناک است برای یک غواص باردار

در جامعه پزشکی در خصوص یک غواص باردار بحث‌های زیادی شده است و تنها به یک پاسخ قطعی رسیده‌اند:

شخصی که در حال تلاش برای باردار شدن است و یا فردی که باردار است هیچ دلیل و مدرک قطعی و اثبات‌شده در خصوص وجود ضرر برای او در زمان غواصی وجود ندارد ولی با این حال بارداری دوران حساسی است و خطرات همیشه وجود دارند

دلایل عدم توصیه غواصی در دوران بارداری

تغییرات فشار: غواصی باعث تغییرات ناگهانی فشار محیطی می‌شود. این تغییرات می‌تواند بر روی جنین تأثیر منفی بگذارد و حتی منجر به ایجاد نواقص مادرزادی شود.

کمبود اطلاعات علمی: مطالعات کافی در مورد تأثیر غواصی بر جنین وجود ندارد. به همین دلیل، پزشکان توصیه می‌کنند که ریسک نکنید و از غواصی در دوران بارداری خودداری کنید.

خطر کاهش اکسیژن: در هنگام غواصی، ممکن است میزان اکسیژن کاهش یابد و این موضوع می‌تواند برای جنین خطرناک باشد.

وضعیت غواصی برای مادران در دوران شیردهی چگونه است؟

۱. حباب نیتروژن

همیشه نگرانی‌هایی در خصوص غواصانی که مادر هستند و به کودکان خود شیر می‌دهند وجود دارد. یکی از این نگرانی‌ها، تشکیل حباب نیتروژن در بدن مادر در هنگام غواصی و انتقال آن از طریق شیر به نوزاد است. اما به نظر نمی‌رسد نیتروژن به صورت حباب وارد غدد سینه شود. حتی اگر این اتفاق بیافتد و حباب نیتروژن وارد شیر شود، خوردن این حباب نیتروژن در اندازه میکروسکوپی برای نوزاد مضر نیست و به عنوان یک گاز در دستگاه گوارش نوزاد بعد از مدتی حذف می‌شود.

۲. تورم سینه و فشار BCD

یکی از مشکلات رایج در غواصی برای بانوان شیرده، تورم سینه‌ها است. این مشکل می‌تواند به دلیل فشار وارده از BCD (جلیقه کنترل شناوری) به سینه‌ها رخ دهد. تورم سینه‌ها می‌تواند باعث ناراحتی و حتی توقف شیردهی برای چند ساعت شود. برای پیشگیری از این مشکل، می‌توانید اقدامات زیر را در نظر بگیرید:

انتخاب BCD مناسب: برخی تولیدکنندگان تجهیزات غواصی، BCDهایی مخصوص بانوان تولید کرده‌اند که دارای تغییراتی در محل رلیزها و قرار دادن کاپ سینه هستند. این تغییرات کمک می‌کند تا فشار کمتری به سینه‌ها وارد شود.

تنظیم صحیح BCD: مطمئن شوید که BCD شما به درستی تنظیم شده و فشار زیادی به سینه‌ها وارد نمی‌کند. تنظیمات مناسب می‌تواند کمک کند تا تورم سینه‌ها کاهش یابد.

استفاده از کاپ سینه: برخی BCDها دارای کاپ سینه هستند که می‌تواند فشار وارده به سینه‌ها را کاهش دهد. انتخاب BCDهایی که دارای این ویژگی هستند، می‌تواند به راحتی و سلامت شما کمک کند.

۳. انتقال عوامل بیماری‌زا دریایی

غواصی در آب‌های آلوده ممکن است منجر به تماس با انواع باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا دریایی شود. این عوامل می‌توانند از طریق نوک سینه به نوزاد منتقل شوند و مشکلاتی مانند اسهال عفونی ایجاد کنند. برای جلوگیری از این خطرات، موارد زیر را در نظر بگیرید:

انتخاب مکان‌های غواصی تمیز: انتخاب مکان‌های غواصی که دارای آب‌های تمیز و سالم هستند، می‌تواند به کاهش خطر تماس با عوامل بیماری‌زا کمک کند.

رعایت بهداشت شخصی: پس از هر غواصی، به ویژه در آب‌های باز، نوک سینه‌ها را به دقت بشویید و ضدعفونی کنید. استفاده از آب تمیز و صابون ملایم می‌تواند به از بین بردن باکتری‌های سطحی کمک کند.

خطر تورم نوک سینه و مسدود شدن مسیر شیردهی

باکتری‌های دریایی ممکن است باعث تورم نوک سینه شوند و حتی مسیر شیردهی را مسدود کنند. این مسئله می‌تواند علاوه بر درد و ناراحتی برای مادر، به کاهش تولید شیر نیز منجر شود.

نکات مهم برای غواصی در دوران شیردهی

غواصی در دوران شیردهی معمولاً ایمن‌تر از دوران بارداری است. با این حال، باید به چند نکته توجه کرد:

مشورت با پزشک: قبل از شروع غواصی، با پزشک خود مشورت کنید و از وضعیت سلامت خود اطمینان حاصل کنید.

آمادگی بدنی: اطمینان حاصل کنید که بدن شما آماده انجام فعالیت بدنی شدید مانند غواصی است. تمرینات بدنی منظم قبل از شروع غواصی می‌تواند به بهبود استقامت و قدرت بدنی شما کمک کند.

هیدراتاسیون مناسب: مطمئن شوید که بدن شما به اندازه کافی هیدراته است. مصرف آب و مایعات به میزان کافی قبل و بعد از غواصی ضروری است. غواصی ممکن است باعث کاهش آب بدن شود و این می‌تواند تولید شیر را تحت تاثیر قرار دهد.

خستگی: غواصی یک فعالیت بدنی شدید است. اطمینان حاصل کنید که بدن شما توانایی لازم برای انجام این فعالیت را دارد و پس از غواصی زمان کافی برای استراحت دارید.

تغذیه مناسب: مصرف انرژی زیاد در هنگام غواصی، کم شدن آب بدن به علت غوطه‌وری، استرس هیجان باعث کاهش مقدار شیر خواهد شد و این برای کودک ناخوشایند است. پس بعد از غواصی به تغذیه مناسب نیاز دارید و اطمینان حاصل کنید که مواد مغذی مورد نیاز برای تولید شیر را دریافت می‌کنید. همچنین می‌توانید از برخی مکمل‌های غذایی افزایش شیر که توسط پزشک متخصص اطفال تجویز می‌شوند استفاده کرد.

سوالات رایج درباره غواصی در دوران بارداری و شیردهی

۱. آیا می‌توانم در دوران بارداری شنا کنم؟

بله، شنا یک فعالیت ایمن و مفید برای زنان باردار است. شنا به بهبود جریان خون، کاهش استرس و افزایش استقامت کمک می‌کند. با این حال، از فعالیت‌هایی که شامل تغییرات ناگهانی فشار هستند، مانند غواصی، خودداری کنید.

۲. آیا می‌توانم در دوران بارداری غواصی کنم؟

خیر، غواصی در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. تغییرات ناگهانی فشار محیطی و کمبود اطلاعات علمی کافی در مورد تاثیرات غواصی بر جنین، خطرات زیادی را به همراه دارد.

۳. آیا تغییرات فشار در غواصی می‌تواند بر جنین تاثیر بگذارد؟

بله، تغییرات ناگهانی فشار در غواصی می‌تواند بر جنین تاثیر منفی بگذارد و حتی منجر به ایجاد نواقص مادرزادی شود.

۴. آیا می‌توانم بلافاصله پس از زایمان غواصی کنم؟

بهتر است قبل از شروع هر فعالیت بدنی شدید پس از زایمان، با پزشک خود مشورت کنید. بدن شما به زمان نیاز دارد تا پس از زایمان بهبود یابد و تولید شیر به طور منظم انجام شود.

۵. آیا غواصی بر تولید شیر تاثیر می‌گذارد؟

اگرچه غواصی به طور مستقیم بر تولید شیر تاثیر نمی‌گذارد، اما فعالیت بدنی شدید و کاهش هیدراتاسیون می‌تواند تولید شیر را تحت تاثیر قرار دهد. اطمینان حاصل کنید که بدن شما به اندازه کافی هیدراته است و تغذیه مناسبی دارید.

۶. آیا می‌توانم بلافاصله پس از غواصی به کودک خود شیر بدهم؟

بله، می‌توانید بلافاصله پس از غواصی به کودک خود شیر بدهید. غواصی به طور مستقیم بر کیفیت شیر مادر تاثیر نمی‌گذارد، اما اطمینان حاصل کنید که بدن شما هیدراته است و مواد مغذی مورد نیاز را دریافت کرده‌اید.

هرگز فراموش نکنید به عنوان یک مادر وظیفه اصلی شما حفظ سلامت جسمی و روحی کودک خود است



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

مرکز غواصی بین‌المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد