

## غواصی در زمان بارداری و شیردهی



بانوانی که عاشق ورزش هیجانی غواصی هستند ممکن است روزی باردار شوند و معمولاً سوالاتی از این قبیل در ذهن آن‌ها شکل می‌گیرد

آیا غواصی در زمان بارداری ایمن است؟  
آیا حباب بر روی جنین تاثیر دارد؟  
نظر قطعی پزشکان در این خصوص چیست؟  
آیا غواصی باعث عوارض در شیردهی نمی‌شود؟  
آیا فشار آب بر روی جنین تأثیرگذار است؟  
آیا مادرانی که نوزاد شیرخوار دارند می‌توانند غواصی کنند؟

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

**لازم به ذکر است که ریه جنین توانایی و قابلیت فیلتراژ کردن حباب را مانند یک فرد بالغ ندارد.**

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»

**آیا مادرانی که نوزاد شیرخوار دارند می‌توانند غواصی کنند؟**

**آیا حباب نیتروژن تشکیل شده در بدن مادر و انتقال آن از طریق شیر به نوزاد آسیب وارد می‌کند؟**

همیشه نگرانی‌های در خصوص زنان و مادران در غواصی وجود دارد، در میان غواصان زنانی وجود دارند که مادر هستند و به کودکان خود شیر می‌دهند و این نگرانی وجود دارد که حباب نیتروژن تشکیل شده در بدن مادر در هنگام غواصی و انتقال آن از طریق شیر به نوزاد وی آسیبی وارد کند ولی به نظر نمی‌رسد نیتروژن به صورت حباب وارد غده سینه شود و 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

ولی با این حال شما باید نکاتی دیگری را هم در نظر بگیرید . تورم سینه می‌تواند در طول برنامه غواصی برای شما اتفاق بیفتد و این حالت باعث توقف شیردهی به مدت چند ساعت خواهد شد ، مهم‌ترین دلیل به وجود آمدن تورم سینه در بانوان را می‌توان فشار BCD به سینه‌ها عنوان کرد و به همین علت برخی تولیدکنندگان تجهیزات غواصی اقدام به تولید BCD مخصوص بانوان با تغییر در محل رلیز ها و یا قرار دادن محل کاپ سینه نموده‌اند.

همچنین امکان انتقال عوامل بیماری‌زا دریایی از نوک سینه به نوزاد شیرخوار وجود دارد که معمولاً باعث اسهال عفونی می‌شود . در ضمن باکتری‌های دریایی می‌توانند باعث تورم نوک سینه و مسدود شدن مسیر شیردهی شوند.

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 و بدین منظور باید از برخی مکمل‌های غذایی افزایش شیر که توسط پزشک متخصص اطفال تجویز می‌شوند استفاده کرد.

## خلاصه و نتیجه‌گیری

با توجه به تمام ملاحظات بالا عاقلانه‌ترین تصمیم این است که برنامه‌های غواصی خود را تا زمانی که کودک شما شیر می‌خورد به تعویق بیندازید . این تصمیم کمی ناراحت‌کننده و غم‌انگیز است ولی 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](http://www.IranMarina.com)

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