

یاد بگیرید زمان تان را به درستی مدیریت کنید؛ به نحوی که بتوانید هم از عهده وظایف کاری تان برآیید و هم برای وقت گذراندن با فرزند و همسر تان زمان آزاد داشته باشید.

مادر بودن یکی از بزرگترین هدایایی است که یک زن می تواند در طول زندگی اش دریافت دارد. هر چند، مادر شاعغل بودن یک چالش واقعی است. هر روز انبوهی از وظایف و کارهای روزانه پیش رویتان قرار دارد و به ندرت، زمانی برای خودتان پیدا می‌کنید. همین امر موجب می‌شود ایمان به خودتان و مهارت های حرفه ای تان را از دست بدهید. شاید با قسار گرفتن در اینن موقعیت فکر کنید مسیر شغلی‌تان به انتهایش رسیده است. اما باور کنید، نه، بسیاری از مادران شاعغل نسبت به سایر کارمندان موفق ترند. آنها همسران فوق العاده، مادران شگفت‌انگیز و کارمندان بی نقصی هستند. اما رمز کارشان چیست؟ آنها به سادگی بر این مهارت های مهم زندگی تسلط می‌یابند که هر مادر شاعغلی باید به منظور داشتن زندگی شاد و موفق، آنها را به کار ببرد.

مواظب خودتان باشید

با داشتن تمام آن کارهای روزانه خانه و پروژه‌های بزرگ، فراموش کردن خودتان راحت است. فرزندان اولویت شمایست و برای درآمد داشتن هم نیاز به شغل دارید. ممکن است فکر کنید در حال حاضر مراقبت از خودتان خیلی مهم نیست.

هر چقدر هم که سرتان شلوغ باشد، لازم است هر روز، زمانی را به خود خودتان اختصاص دهید. حتی اگر این زمان ۵ دقیقه هم باشد، شما به یک وقفه نیاز دارید. به صورت روزانه مواظب زیبایی و سلامتی خودتان باشید. مطمئنا می‌خواهید شوهر و فرزندان به همسر و مادر زیباییشان ببالنند. به همین دلیل است که همیشه سعی کنید بهترین نسخه از خودتان باشید.

یاد بگیرید تیمی کار کنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند همه کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند، پس قطعاً نیاز دارید مهارت کار کردن به صورت تیمی را بیاموزید. شما مادری هستید که زمان این را ندارد همه کارها را به صورت مستقل و خودمختار انجام دهد. از همسرتان بخواهید در امور خانه کمک کند و سعی کنید وظایف تان را با همکاران تقسیم کنید. به جای آن تمام وظایفی که بر دوش تان است، به خاطر داشته باشید شما فقط یک انسان هستید. باور

کرم های ضد چروک مختلفی در داروخانه برای انواع مختلف پوست وجود دارد، به همین دلیل شما هم ممکن است هنگام خریدن کرم های ضد چروک دچار سردرگمی شوید. با خواندن این مطلب خواهید دانست کدام کرم ضد چروک برای پوست تان بهتر است.

یک کرم ضد چروک عالی برای پوست تان بخرید

این روزها در داروخانه‌ها، آنقدر کرم با مارک‌ها و مدل‌های مختلف وجود دارد که اگر قصد خرید داشته باشید، حسابی گیج می‌شوید و شاید عاقبت هم کرمی بخرید که چندان برای شما نتیجه خوبی نداشته باشد. در این خرید، بیشتر از برند محصولات، مواد به کار رفته در تولید آنها اهمیت دارد. برای خرید حساب شده باید مواد موثر برای مبارزه با چین و چروک را بشناسید. در این مطلب دکتر باریکسین، متخصص پوست و مو به شما می‌گوید هر قسمت از پوست شما به چه موادی احتیاج دارد تا با توجه به آن، هنگام خرید بدانید کرم مناسب شما باید حاوی چه مواد مغذی باشد.

یک کرم عالی برای از بین بردن لک‌های پیری روی پوست

هیچ چیز ی بدتر از لک‌های پیری روی پوست نمی‌تواند یک خانم را آزار دهد. شما می‌توانید با استفاده از یک کرم حاوی هیدروکینون تا حدی این لک‌ها را کم کنید. هیدروکینون ماده‌ای شیمیایی از هیدروکسی فنیل است که با بازسازی آنزیم تیروزیناز، سرعت تشکیل ملانین را کاهش می‌دهد. هیدروکینون به طرف چند هفته، اثر درمانی خود را نشان می‌دهد. بهتر است غلظت هیدروکینون بالای دو درصد باشد.

معمولا پزشکان میزان هیدروکینون را

مهارت های زندگی برای مادران شاغل



کنید شما هیچ قدرت خارق العاده ای ندارید و قادر نیستید به تنهایی از پس همه کارها بریایید.

خودتان را ببخشید

فارغ از اینکه امروز چه روزی است، شما همیشه سرتان شلوغ است. مادران شاعغل به دلیل برنامه‌های کاری فوق العاده شلوغی که دارند غالباً کمتر از سایر مادران به فرزندان شان توجه می‌کنند. اگر نمی‌توانید تمام وقت تان را با خانواده تان بگذرانید، احساس گناه نکنید. شما کمک خرج و بعضاً نان آور خانه هستید پس اگر نمی‌توانید انجام هم زمان همه کارها را مدیریت کنید به این معنی نیست که مادر بدی هستید. به جای اینکه خودتان را سرزنش کنید، به کسی که هستید افتخار کنید.

بین کار و زندگی شخصی تعادل برقرار کنید

مادر شاعغل بودن به معنی انجام ده ها وظیفه روزانه و مستمر است. پس سعی کنید روش مناسبی برای ایجاد توازن و تعادل میان کار و زندگی شخصی تان پیدا کنید. یاد بگیرید زمان تان را به درستی مدیریت کنید به نحوی که بتوانید هم از

عهمده وظایف کاری تان برآیید و هم برای وقت گذراندن با فرزند و همسرتان زمان آزاد داشته باشید.

اگر می‌خواهید سالم بمانید و مصادر خارق‌العاده‌ای باشید، پس ایجاد تعادل و موازنه میان زندگی شخصی و کارتان بسیار حیاتی است.

بسیار مشتاق و پر انرژی باشید

زندگی شما آسان نیست. این بدین معناست که گاهی اوقات بهتر است به جای گریه کردن بختید. افکار مثبت به شما کمک می‌کند با وجود فشارهای سخت و مشغولیت پذیر و مستیزتان ادامه دهید. خوشبین باشید و بر جنبه روشن زندگی که به شما قدرت حرکت رو به جلو را می‌دهد تمرکز کنید. هر زمان احساس می‌کنید قصادر به کنترل زندگی شلوغ تان نیستید به کودک تان فکر کنید. شما قوی، باهوش و شجاع هستید. امیدتان را از دست ندهید و به آینده روشن تان مطمئن باشید.

با فرزندان بازی و کار کنید

زمانی که از محل کارتان به خانه برمی‌گردید اما هنوز مجبور هستید برخی وظایف کاری تان را در خانه انجام دهید، سعی می‌کنید هر چه سریع‌تر

چهار درصد تجویز می‌کنند. کرمی که ترکیب هیدروکینون و رتینوئید در آن به کار رفته باشد هم انتخاب مناسبی برای حذف لک‌های پوست است.
یک کرم عالی برای از بین بردن چروک دست‌ها
اگر می‌خواهید چروک‌های روی دست‌های‌تان را کاهش دهید یا مانع به وجود آمدن‌شان شوید، می‌توانید از یک کرم یا ماسک الفاهیدروکسی اسید (AHA) برای لایه‌برداری خفیف پوست روی دست‌ها استفاده کنید. این نوع کرم یا ماسک سلول‌های مرده روی پوست را از بین می‌برد و به سلول‌های جوان و سالم کمک می‌کند که خود را به سطح پوست برسانند بنابراین پوست صاف‌تر به نظر می‌رسد و چروک‌ها کمتر دیده می‌شود.

یک کرم عالی برای از بین بردن لب‌ها

لب معمولاً نخستین عضو صورت شمامت که شما را پیر نشان می‌دهد. اغلب وقتی می‌خندید، غذا می‌خورید یا حرف می‌زنید، چروک‌های عمودی اطراف لب‌ها ایجاد می‌شود که می‌توانید با کارهای بسیار ساده‌ای این چروک‌ها را کاهش دهید؛ اول اینکه ضدآفتاب را فراموش نکنید و دوم اینکه یک کرم تقویت‌کننده کلارژن یا ضدچروک اطراف دهان‌تان به کار ببرید. استفاده از یک محصول حاوی اسید هیالورونیک هم می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین باید بدانید وقتی لب‌های شما

همراه غیر ضروری برای کودک

و تسلیم شد؟ یا اینکه خیلی جدی مقاومت کرد؟ مثلاً بتوانند به تنهایی از مدرسه تا خانه بیایند یا در کلاس های فوق برنامه به تنهایی حضور پیدا کنند.

حال ممکن است به یک بچه این اجازه در ۹ سالگی داده شود و در یک بچه دیگر در ۱۵ سالگی.

اقدام غیر مقولانه

اما موقعیت شناسی والدین هم بسیار مهم است، چرا که قطعاً ارائه یک گوشی همراه هوشمند، به یک کودک ۹ ساله به هیچ عنوان اقدام منطقی و مقولانه ای نیست.

کودک با این دست تلفن‌ها به راحتی می‌تواند در فضاهای مجازی مختلف رفت و آمد داشته و هر محتوای مثبت و منفی را دریافت کند. لذا برای ارائه گوشی همراه به فرزندان (کودک و نوجوان) خانواده باید مقرراتی را تعیین کرد و سپس این امکانات را در اختیار آنها قرار داد. در ادامه پاره ای از این مقررات ارائه می‌گردد:

– فرزندان خانواده تا زمانی که رفت و آمد مستقلانه به مدرسه و سایر موقعیت‌ها ندارند نیازی به داشتن تلفن همراه نیست.
– برای کودکان دبستانی یا حتی دوره راهنمایی که ضرورت داشتن تلفن همراه توسط والدین تشخیص داده می‌شود لازم است که تلفن همراه

آنها را به اتمام برسانید اما کودک شما به این صورت فکر نمی‌کند. فرزندان توجهِ شما را می‌طلبند و نمی‌توانید از همسرتان بخواهید همیشه با او بازی کند و سرگرم نگهش دارد. پس به فرزندان چند کار دهید و از او بخواهید وظایف خودش و شما را با یکدیگر انجام دهد.

یک مادر شاغل حتی اگر بسیار پرشغله است باید قادر باشد فرزندانش را سرگرم کند.

فقط بگویید «نه»

مادر شاغل کاملاً حلق دارد زمانی که لازم است، بگوید «نه». دوستانتان هم مطمئناً این موضوع را درک می‌کنند که حتی اگر بخواهید به جمع آنها ملحق شوید و با آنها به تفریح بروید، سبک زندگی‌تان هم اکنون متفاوت است و نمی‌توانید هر زمان که بخواهید با آنها به تفریح بروید.

میهمانی‌ها و مسافرت‌های دوستانه به اندازه خانواده و شغل تان مهم نیستند و فکر می‌کنید «نه» گفتن به آنها بسیار سخت است. همچنین باید «نه» گفتن در محل کارتان را نیز یاد بگیرید.

خودتان را برای سختی‌ها و مشکلات آماده کنید

زندگی مادران شاعغل مملو از سختی‌ها و مشکلات متعدد است. همانطور که لازم است کارمند فوق العاده، مسئولیت‌پذیر و سختکوشی باشید،

همچنین باید در عین حال همسر دوست‌داشتنی و زیبا، مادر دلسوز و دختر قدرشناسی باشید.

شما همیشه سرتان شلوغ است. حتی اگر کار سختی باشد، سعی کنید بدون آن ناله و گریه و زاری هر کدام از مسائل زندگی تان را حل کنید. بله، شاید الان احساس استرس و فشار زیادی داشته باشید اما زندگی تان به اندازه‌ای که فکر می‌کنید بد نیست. شما یک مادر هستید.

اگر شغل تان را دوست ندارید می‌توانید تغییرش دهید اما فرزندان را هرگز ترک نمی‌کنید، پس مطمئن باشید صرف نظر از اینکه چقدر سرتان شلوغ باشد یا موفق باشید، خانواده تان اولویت شما است.

داشتن چندین و چند وظیفه، خصوصاً زمانی که بچه دارید، کار سختی است. برای زندگی هر روزتان برنامه‌ریزی داشته باشید و مسائل منفی را خیلی هسنتند که نمی‌توانند بچه‌دار شوند و بسیاری از مردم هم نمی‌توانند یک شغل برای خودشان پیدا کنند. قدر زندگی تان را بدانید و جلوی رشد و ترقی خودتان را نگیرید.

چروک‌های دور چشم

شما می‌توانید تا حدی روند چروک شدن پوست اطراف چشم‌تان را با استفاده از کرم‌ها کند کنید. بهترین ماده برای جلوگیری از چروک‌های دور چشم رتینول است. رتینول یکی از مشتقات ویتامین A است که به پوست کمک می‌کند کلارژن بسازد؛ در نتیجه خطوط روی پوست را صاف می‌کند.

ماده دومی که می‌تواند از چروک‌ها جلوگیری کند آنتی‌اکسیدان‌هاست که در جای سبز و هر ماده حاوی ویتامین C و ویتودر دارد و به پوست کمک می‌کند کلارژن به دست بیاورد. اگر پوست شما حساس است به جای استفاده از ویتامین A محصولاتی که پپتید دارند بخرید. وجود پپتید روی پوست، فرمزی یا التهاب ایجاد نمی‌کند.

جوانی روی صورت

اگر می‌خواهید برای چروک‌ها و خطوط به وجود آمده روی صورت‌تان کرم بخرید باید کرمی انتخاب کنید که دارای رتینوئید باشد اما باید بدانید این ماده عوارض جانبی چون قرمزی و پوسته‌پوسته شدن پوست صورت دارد که معمولاً به پوست، می‌عوارض را بین شش تا ۱۲ هفته بعد ترمیم می‌کند. رتین آ از بهترین موادی است که برای از بین بردن چروک قدرت زیاد و عوارض جانبی کمتری دارد.

کرم‌های حاوی رتینوئید یا رتینول آ را باید دو یا سه شب در میان، هنگام خواب به اندازه یک نخود به‌صورت‌تان بمالید. (اگر در روز از این کرم‌ها استفاده کنید نور آفتاب اثرشان را کم می‌کند).

تا زمانی که کرم اثر کند مصرف را ادامه دهید، اگر احساس کردید پوست‌تان به دلیل استفاده از این کرم‌ها التهاب زیادی پیدا کرده، خود کم را با یک کرم ملایم‌تر عوض کنید که میزان کمتری رتینوئید یا رتین آ دارد.

تلفن همراه به مدرسه نمی رود

باید به فرزندان نوجوان توصیه شود که از تلفن همراه خود به عنوان وسیله‌ای برای جلب توجه، نمایش و تشخیص خود استفاده نکنند. در کلاس درس، کلاس‌های آموزشی، مراسم رسمی و … تلفن همراه باید خاموش باشد چون حتی صدای زنگ تلفن همراه هم باعث سلب تمرکز و توجه در کلاس درس می‌شود.

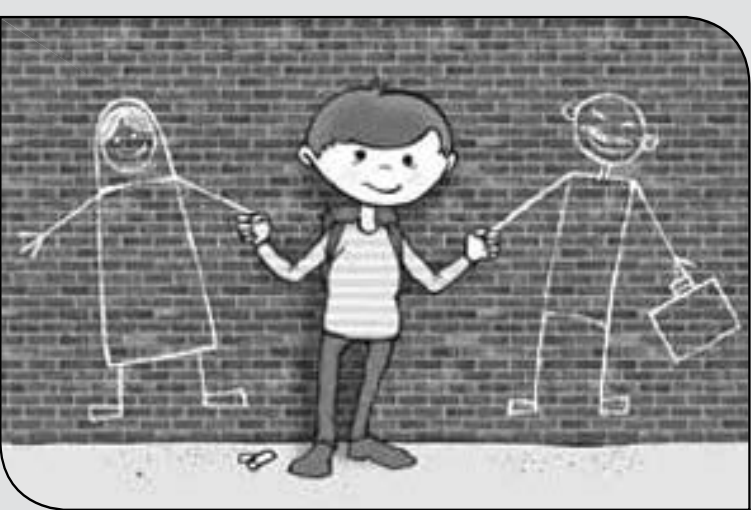
در محیط‌های عمومی مثل مترو، اتوبوس، مطب و دکت ر و … از صحبت‌های زیاد و بلند باید خودداری شود چون باعث سلب آرامش اطرافیان می‌شود. در هنگام حضور در مهمانی، صحبت با یک دوست

یا آشنا و … صحبت کردن با تلفن همراه باید با کسب اجازه از طرف مجازل و با حداقل زمان صورت گیرد مثلاً: « نظز شما اشکالی ندارد که من یک تلفن بزنم؟» از دوربین تلفن همراه برای ورود به حریم‌های خصوصی افراد یا مکان‌هایی که منع قانونی دارد، استفاده نکنند.

از موبوت موقت

لذا با این اوصاف باید به فرزند نوجوان تان یادآوری کنید که خرید تلفن همراه برای وی صرفاً یک از مزن وقت، برای بررسی توانایی پذیرش مسئولیت اجتماعی و بررسی تمهد او به مسائل تحصیلی و شخصی و توجه به یادها و ناپایداری خانواده است و در صورت مشاهده هر گونه تخلف از این مقررات، قطعاً امکان استفاده از تلفن همراه از وی سلب می‌شود.

بی‌پدر و مادری “مدرن” کودکان امروز



یک روانشناس گفت: کودکان امروز دچار یک بی‌پدر و مادری مدرن شده‌اند، زیرا والدین با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی صرفاً به دنبال تأمین مسائل رفاهی هستند و این در حالیست که فقط ۲۵ درصد از نیازهای کودک مسائل رفاهی بوده و ۷۵ درصد نیازمند توجه، آرامش و امنیت است.

مهدی بیاتی افزود: در حال حاضر به شدت نیازمند یک سازمان تخصصی برای کودکان هستیم تا با سیاست‌گذاری‌های صحیح برای آینده کودکان امروز و جوانان فردای کشور برنامه‌ریزی کند؛ زیرا در حوزه کودک در کشور بسیار کم کار شده است.

وی افزود: در جامعه دچار خود فراموشی شده‌ایم؛ باید به خود احترام بگذاریم و از زندگی لذت ببریم، اما متأسفانه در ایران برخی از مادرها معتقدند تنها لذت زندگی‌شان، ۵۰ سال از خودگذشتگی بوده است، درحالیکه وقتی به سن ۶۰سالگی می‌رسند با مراجعه به روانشناس مدعی می‌شوند برای اینکه زندگی‌شان شیرین شود، مجبور به تمکین از تمام حرف‌های شوهرشان بوده‌اند.

این روان شناس با اشاره به تاثیر تکنولوژی بر تربیت کودکان گفت: خانواده‌ها باید بدانند کامپیوتر یک وسیله شخصی نیست و والدین با بی‌توجهی و بدون نظارت برمعلمرد فرزندانشان در فضای اینترنت، باعث بروز آسیب‌های اجتماعی و گرایش آنها به انحراف می‌شوند و حتی دیده شده برخی از والدین سواد استفاده از کامپیوتر را ندارند.

بیاتی با تأکید بر اینکه الگودهی در مسائل فرهنگی باید تغییر کند، گفت: باید سازمان‌های مردم نهاد را تقویت کرد، چرا که آنها دغدغه ذهنی دارند و همچون سازمان‌های دولتی در پی رفع تکلیف نیستند. این روانشناس در پایان با اشاره به اینکه یکی از مشکلات مسائل جامعه ما صدا و سیماست، افزود: صدا و سیما هنوز با ۲۰ شبکه تلویزیونی توانسته با یک شبکه ماهواره‌ای رقابت کند؛ درحالیکه اگر بخواهیم در مقابل این شبکه‌ها باشیم، باید در صدا و سیما از شورای مشورتی استفاده کنیم.

مشکلات پوستی که زنان باردار با آن مواجه اند

ترک های پوستی به دلیل افزایش حجم بدن خانم در دوران بارداری بروز می کند و تحقیقات علمی نشان داده نمی توان از آن پیشگیری کرد، چون استعداد ژنتیکی در آن دخیل است. بهترین توصیه برای پیشگیری، مراقبت از افزایش بیش از اندازه وزن است.

دکتر تهرانچی، متخصص پوست معتقد است که خانم‌ها به دلیل تغییرهای هورمونی دچار برخی تغییرهای پوستی در دوران بارداری می شوند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– پرمویی: در دوران بارداری ممکن است خانم دچار هیرسوتیسم یا پرمویی شود یا اگر قبلاً دچار آن بوده مشککش تشدید شود. این مساله گاهی بعد از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد و گاهی باقی می ماند و روش درمان آن لیزر است که در دوران بارداری مقدور نیست و باید آن را به بعد از زایمان موکول کرد.

– افزایش طول زمان رشد موها: در دوران بارداری ریزش موهای سر کم می شود، اما چهار ماه بعد از زایمان ناگهان ریزش مو شدید شده تا جایی که ممکن است خانم ۴۰ درصد موهای خود را از دست بدهد. جای نگرانی نیست و درمانی نیاز ندارد و در طی ۳ تا ۴ ماه مجدداً موهای ریخته جایگزین خواهند شد. برای این منظور کافی است در طول بارداری و بعد از زایمان، از ترکیب های آهن و اسید فولیک زیر نظر متخصص زنان استفاده کنید.

– افزایش تیرگی پوست: این موضوع به خصوص در نژاد ما که پوست نسبتاً تیره ای داریم، بیشتر دیده می شود. در دوران بارداری احتمال بروز لک صورت، و خط روی شکم بیشتر می شود. این تیرگی‌ها نیاز به پیشگیری یسا درمان ندارند و بعد از زایمان از بین می روند. تنها ماسک بارداری (ماسا) است که اگر بروز کند، گاهی بعد از زایمان رفع می شود و گاهی تا مدت‌ها باقی می ماند. برای پیشگیری از این مساله می توان از ضدآفتاب استفاده کرد و از تماس طولانی با نور خورشید خودداری کرد. در استفاده از ضدلک‌ها باید بسیار مراقب بود، زیرا استفاده از برخی ترکیب‌ها در دوران بارداری مضر است. بهتر است هر نوع درمانی را به بعد از زایمان موکول کنید.

– آکنه: بسیاری از خانم‌ها در دوران بارداری از چربی پوست و جوش و آکنه شکایت می‌کنند. برای درمان کافی است از صابون‌های مناسب برای شستشو استفاده کنید و تحت نظر پزشک داروهای مجاز دریافت کنید.

– تشدید یا تسکین برخی بیماری‌های پوستی: علائم برخی بیماری‌های پوستی مانند لوپوس یا پسوریازیس در بارداری فروکش کرده و بعد از زایمان تشدید می‌شوند. برای این منظور حتماً باید زیر نظر متخصص باشید و او را از بارداری خود آگاه کنید.

– استریا یا ترک‌های پوستی: به دلیل افزایش حجم بدن در دوران بارداری این ترک‌ها بروز می‌کند و تحقیقات علمی نشان داده نمی‌توان از آن پیشگیری کرد، چون استعداد ژنتیکی در آن دخیل است. بهترین توصیه برای پیشگیری، مراقبت از افزایش بیش از اندازه وزن است. بعد از شیردهی می‌توان به کمک لیزر و رادیوفرکوئسی این خطوط را تا حدی ترمیم کرد.

– خارش: یکی از گله‌های اصلی خانم‌های باردار خارش‌های تشدید است که می‌توان در موارد آزاردهنده به کمک داروهای آنتی‌هیستامین آن را رفع کرد. در استفاده از استروئیدهای موضعی باید مراقب بود، زیرا در سطح وسیعی می‌تواند عوارضی مشابه استروئیدهای خوراکی روی جنین داشته باشد.

بهترین راه مقابله با خارش، چرب و مرطوب نگه داشتن پوست است. با سرد شدن هوا گرچه دوش گرفتن با آب گرم لذت‌بخش است، اما بهتر است خانم‌ها دمای آب را خیلی بالا نبرند و با آب ولرم دوش بگیرند، زیرا این کار باعث از بین رفتن چربی طبیعی روی پوست و خشکی و خارش می‌شود. بهتر است خانم‌ها بعد از حمام و تا هنوز پوستشان نمناک است و مرطوب دارد، از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده استفاده کنند.

دکتر میری، متخصص پوست نیز به خانم‌های باردار توصیه می‌کند که از چهار کار زیر پرهیز کنند:

۱ – لیزر، ممنوع! در دوران بارداری انجام لیزر برای از بین رفتن موهای زائد توصیه نمی‌شود اما می‌توان به روش‌های دیگر این کار را انجام داد. بهتر است با روش‌های دیگری مثل شیو کردن، موهای زائد را از بین برد.

۲ – آرایش کمتر! خانم‌های باردار بهتر است تا جای ممکن از آرایش کردن یا استفاده همزمان از محصولات آرایشی بهداشتی متنوع خودداری کنند، زیرا به اثبات رسیده‌که این مواد حاوی ترکیب‌های شیمیایی مضر است.

۳ – دکلره ممنوع! رنگ کردن مو ایرادی ندارد، اما استفاده از مواد شیمیایی قوی برای فر یا صاف کردن مو و یا دکلره توصیه نمی‌شود.

۴ – ماینکور و پدیکور بااحتیاط! انجام ماینکور و پدیکور ایرادی ندارد، اما باید با رعایت بهداشت انجام گیرد و از وسایل شخصی و استریل‌برای این منظور استفاده شود تا احتمال بروز عفونت کاهش یابد.

دکترکاشانیان، متخصص زنان می‌گوید: «یکی از مسائلی که در خانم‌های باردار گاهی رخ می‌دهد، ادم گوده گذار یا مساله احتباس آب است. این خانم‌ها وقتی پوست و گوشتشان را با انگشت به داخل فشار دهند، کمی طول می‌کشد تا به حالت نخست بازگردد. این موضوع به دلیل پرفشاری خون یا افزایش ترشح آلبومین در ادرار است و نیاز به درمان دارد. اما در صورتی که فشار خون طبیعی باشد و آزمایش‌ها مشکلی را نشان ندهند، این مساله به تنهایی هورمونی مربوط می‌شود و کاملاً طبیعی است و بعد از زایمان رفع خواهد شد و جای نگرانی نیست.

به دلیل احتباس آبی که معمولاً خانم‌ها درگیر آن می‌شوند، توصیه می‌کنیم لباس‌های صنعتی و تنگ نپوشند. پوشیدن لباس تنگ، جریان صحیح خون را دچار اختلال می‌کند و عامل ایجاد مشکلات گوارشی، ریفلاکس، نفخ و درد شکم هستند. عدم جریان هوا بین لباس و پوست نیز فضای تنگ و مرطوبی ایجاد می‌کند که مناسب رشد باکتری‌هاست.