

فواید مصرف پروبیوتیک ها در دوران بارداری



فواید مصرف پروبیوتیک ها در دوران بارداری

پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که به طور طبیعی در روده انسان زندگی می کنند. در صورتی که پروبیوتیک ها به مقدار کافی مصرف شوند، بر سلامتی میزبان تاثیر مثبتی خواهند گذاشت. پروبیوتیک ها را می توان به شکل ترکیبی مانند قطره، قرص، کپسول دهانی و واژینال و مایعات مصرف کرد. همچنین مصرف پروبیوتیک ها بصورت ترکیبی با لبنیات مانند ماست و شیر بصورت غذایی امکان پذیر است. در افراد سالم، لاکتوباسیل ها بطور معمول در حفره دهان، روده بزرگ، واژن حضور دارند.

مصرف پروبیوتیک ها در دوران بارداری

پروبیوتیک ها در دوران بارداری، خصوصیت ایمنی بسیار مهمی دارند. تعادل میکروبیوم های واژن، بر سلامت دوران بارداری تاثیرات ویژه ای دارند. پروبیوتیک های لاکتوباسیل، با تولید عوامل ضد باکتریایی و ضد قارچ از محیط واژن در برابر عوامل بیماریزا مانند باکتری ها و قارچها محافظت می کند. لاکتوباسیل ها از مهار کننده های بیماری زا می باشند که با تولید مواد ضد میکروبی مانند پراکسید هیدروژن و اسید لاکتیک، از محیط واژن در برابر عوامل بیماریزا محافظت می کند. هنگامی که باکتریهای مضر در محیط واژن تعدادشان افزایش می یابد، موجب کاهش تعداد لاکتوباسیل ها شده و به دنبال آن، واژینیوز باکتریایی ایجاد می شود. به طور کلی تصور می شود که پروبیوتیک برای استفاده در حین بارداری و شیردهی مناسب است. موسسه ملی سلامت مطالعات زیادی را انجام داده است تا نشان دهد خطر ابتلا به پروبیوتیک ها بسیار کم و مزایای بالقوه آن بالا- است. مصرف پروبیوتیک ها در دوران بارداری، موجب تقویت سیستم ایمنی زنان باردار و پیشگیری از بیماری های عفونی، دیابت بارداری، پره اکلامپسی و زایمانهای زودرس می شود.

ابتلا به واژینیوز باکتریایی، ریسک زایمان زودرس و سقط جنین را افزایش می دهد، بنابراین مصرف پروبیوتیک ها به تعادل میکروبیوم های مفید واژن و پیشگیری از واژینیوز باکتریایی کمک می کند.

از دیگر فواید مصرف پروبیوتیک ها در دوران بارداری، رفع یبوست بارداری است. ابتلا به یبوست در دوران بارداری، یکی از نگرانی های رایج در میان زنان باردار است. مصرف پروبیوتیک ها موجب بهبود حرکت روده و کمک به درمان یبوست می شود.

تاثیر مصرف پروبیوتیک ها بر نوزادان

تحقیقات نشان می دهد مصرف پروبیوتیک ها توسط مادر برای جنین نیز تاثیرات مطلوب در پی خواهد داشت. فلور پروبیوتیک علاوه بر دستگاه گوارش در بافت های مخاطی واژن نیز یافت می شود. بدن نوزادان در هنگام تولد، با این باکتری های مفید تماس پیدا می کند که این امر به نوزادان کمک می کند تا سیستم ایمنی سالمی از بدو تولد داشته باشند. استفاده از پروبیوتیکها خطر عفونتهای ناشی از باکتری های گروه استرپتوکوک B را کاهش می دهد، این گروه از باکتری ها ریسک آسیب رسانی به نوزاد در حال تولد را افزایش می دهند.

Reference:

ncbi.nlm.nih.gov

bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com