



فواید مصرف پروبیوتیک‌ها در دوران بارداری

پروبیوتیک‌ها در دوران بارداری، خصوصیات ایمنی بسیار مهمی دارند. تعادل میکروبیوم‌های واژن، بر سلامت دوران بارداری تأثیرات ویژه‌ای دارند. پروبیوتیک‌های لاکتوباسیل، با تولید عوامل ضد باکتریایی و ضد قارچ از محیط واژن در برابر عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها و قارچ‌ها محافظت می‌کند. لاکتوباسیل‌ها با تولید مواد ضد میکروبی مانند پراکسید هیدروژن و اسید لاکتیک، از محیط واژن در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت می‌کنند. هنگامی که تعداد باکتری‌های مضر در محیط واژن افزایش می‌یابد، موجب کاهش تعداد لاکتوباسیل‌ها شده و به دنبال آن، واژینوز باکتریایی ایجاد می‌شود. به طور کلی تصور می‌شود که پروبیوتیک برای استفاده در حین بارداری و شیردهی مناسب است. مصرف پروبیوتیک‌ها در دوران بارداری، موجب تقویت سیستم ایمنی زنان باردار و پیشگیری از بیماری‌های عفونی، دیابت بارداری، پره اکلامپسی و زایمان‌های زودرس می‌شود.

ابتلا به واژینوز باکتریایی، ریسک زایمان زودرس و سقط جنین را افزایش می‌دهد، بنابراین مصرف پروبیوتیک‌ها به تعادل میکروبیوم‌های مفید واژن و پیشگیری از واژینوز باکتریایی کمک می‌کند. ز دیگر فواید مصرف پروبیوتیک‌ها در دوران بارداری، رفع یبوست بارداری است. ابتلا به یبوست در دوران بارداری، یکی از نگرانی‌های رایج در میان زنان باردار است. مصرف پروبیوتیک‌ها موجب بهبود حرکات روده و کمک به درمان یبوست می‌شود.

تأثیر مصرف پروبیوتیک‌ها بر نوزادان

تحقیقات نشان می‌دهند مصرف پروبیوتیک‌ها توسط مادر برای جنین نیز تأثیرات مطلوبی در پی خواهد داشت. فلور پروبیوتیک علاوه بر دستگاه گوارش در افت‌های مخاطی واژن نیز یافت می‌شود. بدن نوزادان در هنگام تولد، با این باکتری‌های مفید تماس پیدا می‌کند که این امر به نوزادان کمک می‌کند تا سیستم ایمنی سالمی از بدو تولد داشته باشند. استفاده از پروبیوتیک‌ها خطر عفونتهای ناشی از باکتری‌های گروه استرپتوکوک B را کاهش می‌دهد. این گروه از باکتری‌ها ریسک آسیب‌رسانی به نوزاد در حال تولد را افزایش می‌دهند. این وجود توصیه می‌شود مصرف پروبیوتیک‌ها در زنان باردار، مانند سایر مواد دارویی و مکمل‌ها تحت نظارت پزشک متخصص باشد و تا پایان این دوران از مصرف خودسرانه هر نوع ماده جانبی خودداری شود تا مادر و نوزاد در سلامتی کامل از این دوران عبور کنند.