

بهترین دمنوش در بارداری

4 آذر 1404

معمولا در دوران بارداری میل به خوردن غذاهای متنوع و تجربه‌ی نوشیدنی‌های مختلف زیاد می‌شود. در کنار آن، محدودیت‌ها هم افزایش می‌یابد و شما نمی‌توانید هر نوشیدنی را مصرف کنید.

دمنوش‌ها جزو سالم‌ترین نوشیدنی‌هایی هستند که مصرف آن در دوران بارداری توصیه می‌شود. اما پیش از همه از شما می‌خواهیم در مصرف هر چیزی حتی دمنوش‌ها زیاده‌روی نکنید و حتما با پزشک خود مشورت داشته باشید.

دمنوش‌های زیادی وجود دارند که برای سلامتی خانم‌های باردار مفید هستند. مصرف آن‌ها طبق برنامه‌ای که متخصص زایمان برای رژیم غذایی ارائه می‌دهد، بسیاری از مشکلات موجود در دوران بارداری را حل می‌کند. در ادامه با دمنوش‌هایی که برای دوران بارداری مفید هستند، آشنا می‌شوید.

دمنوش گزنه؛ مفید برای مفاصل

دمنوش گزنه یکی از پرخاصیت‌ترین دمنوش‌هایی است که سرشار از مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها است؛ از جمله ویتامین‌های گروه دی، کربوهیدرات، پروتئین و اسید آمینه. علاوه بر آن، مصرف این دمنوش برای سلامت قلب و بهبودی درد مفاصل مفید است.

خوردن دمنوش گزنه به اندازه‌ای اهمیت دارد که از آن در تهیه شربت، قرص، کپسول، داروهای گیاهی و... استفاده می‌شود. مواد مغذی موجود در دمنوش گزنه در سم‌زدایی بدن تاثیر بسیاری دارد، به همین دلیل این دمنوش برای باردار شدن مفید است و باعث انعقاد خون می‌شود.

دمنوش گزنه، به افزایش شیر مادر و کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند.

در صورت تمایل می‌توانید مقاله‌ی بهترین دمنوش برای سم‌زدایی بدن را مطالعه کنید و برای سم‌زدایی بدن، آن‌ها را تهیه و مصرف کنید.



دمنوش بابونه در بارداری

دمنوش بابونه خواص دارویی فوق العاده خوبی دارد. این دمنوش به کاهش دردهای مفصلی که در دوران بارداری پیش می آید، کمک بسیاری می کند.

اگر در دوران بارداری به سر می برید و بدن شما ملتهب شده و احساس خطر می کنید، نوشیدن دمنوش بابونه را جدی بگیرید.

دمنوش بابونه در کنار آن که به کاهش التهاب بدن کمک می کند، برای کاهش دردهای مفصلی که در اثر اضافه وزن دوران بارداری به وجود می آید، بسیار مفید است.

یکی از مشکلاتی که خانم های باردار با آن مواجه می شوند، بی خوابی است. این دمنوش مرهم خوبی برای رفع این مشکل است.

توجه داشته باشید که هر یک از این دمنوش ها در دوران بارداری، حتما باید به اندازه مصرف شود. همچنین برنامه غذایی خانم های باردار باید زیر نظر پزشک باشد.

مصرف دمنوش بابونه در دوران بارداری مشکلی ایجاد نمی کند، اما در ماه های اولیه بارداری بهتر است مصرف نشود. در واقع دمنوش بابونه کافئین دارد و باعث رقیق شدن خون می شود. رقیق شدن خون ممکن است خطراتی برای خانم های باردار داشته باشد.

در ادامه اگر می خواهید با نوشیدنی هایی که برای دوران بارداری مفید هستند، آشنا شوید، مقاله ی بهترین نوشیدنی در دوران بارداری را مطالعه کنید.



دمنوش رزماری؛ آسان شدن زایمان

دمنوش رزماری برای تقویت ماهیچه‌ها بسیار مفید است و زایمان را آسان می‌کند.

بهتر است این دمنوش را در ماه‌های آخر دوران بارداری مصرف نکنید، زیرا ممکن است ماهیچه‌های شما منقبض شوند و نوزاد آسیب ببیند.

دمنوش گل محمدی در بارداری

دمنوش گل محمدی یک آرام‌بخش قوی است که التهاب بدن را رفع می‌کند و برای بهبود زخم و کبودی بسیار مفید است. همچنین دمنوش گل محمدی عضلات قلب را تقویت می‌کند.

بعضی از خانم‌های باردار در دوران بارداری، دچار بی‌اشتهایی می‌شوند. این دمنوش اشتهاآور است و اختلالات گوارشی آن‌ها را به حداقل می‌رساند. اگر کلسترول دارید، جای نگرانی وجود ندارد. خوردن این دمنوش به کاهش کلسترول خون شما در دوران بارداری کمک می‌کند.

دمنوش گل محمدی منبع ویتامین سی است و به جذب آهن بدن کمک می‌کند. به علاوه این دمنوش در رشد جنین و تولید کلاژن برای تشکیل ساختار استخوان و عضلات جنین تاثیر بسیاری دارد. به علت آن‌که این دمنوش منبع ویتامین ب، پتاسیم، ویتامین ای و منگنز است، به بهبود سریع آنفولانزا کمک بسیاری می‌کند.

بهبود یبوست و بهبود سیستم گوارش از دیگر خواص نوشیدن دمنوش گل محمدی برای خانم‌های باردار است.