

تسکین تهوع بارداری؛ 3 نکته‌ای که در این باره

باید بدانید

28 فروردین 1401

ب**ارداری** یکی از پراسترس‌ترین و درعین‌حال شیرین‌ترین تجربه‌هایی است که یک زن می‌تواند داشته باشد. تغییرات جسمی و عاطفی مادر، نگرانی از سلامت جنین، دردهای گاه‌وبی‌گاه و ... بارداری را به حساس‌ترین دوره‌ی زندگی یک زن تبدیل می‌کند. اما بارداری علاوه بر تمام فرازونشیب‌هایش، یک مهمان ناخوانده‌ی دیگر هم دارد: حالت تهوع و استفراغ. اکثر خانم‌ها از اوایل هفته‌ی ششم بارداری، کم‌وبیش دچار حالت تهوع می‌شوند اما این وضعیت در برخی از خانم‌ها آن قدر شدید است که به معنای واقعی آنها را از کار و زندگی می‌اندازد. در این مطلب می‌خواهیم شما را با چند روش برای تسکین تهوع بارداری آشنا کنیم.

یک عطر تازه را بو بکشید

خواه بوی نه‌چندان خوشایند کامیون حمل زباله باشد یا بوی عطر همکاران در یک آسانسور شلوغ، برخی از عطرها معده‌ی شما را به هم می‌ریزند و باعث می‌شوند حالت تهوع پیدا کنید.

میریام اریک، متخصص تغذیه و نویسنده‌ی «کنترل تهوع بارداری: راهنمایی نجات‌بخش برای زنان باردار» می‌گوید: تهوع بارداری اغلب با بو مرتبط است. استروژن هورمونی است که مسئول حس بویایی است و اگر سطوح استروژن شما بالا باشد - مانند زمانی که باردار هستید - آنگاه بینی‌تان مانند یک رادار بو عمل می‌کند. بوهای زننده، بوهایی که نمی‌توانید از آنها فرار کنید و بوهای تند باعث حالت تهوع شما خواهند شد.

هنگامی که نمی‌توانید پنجره را باز کنید یا بیرون بروید، سعی کنید عطرهاى تازه و باطراوت را بو بکشید. یک بطری عصاره‌ی لیمو یا یک شاخه رزماری تازه در کیف‌تان داشته باشید و هرگاه لازم است، آنها را بو بکشید. این کار می‌تواند در درمان حالت تهوع بارداری مؤثر باشد.

غذاهایی را پیدا کنید که با معده‌تان سازگار هستند

حتی اگر غذا خوردن آخرین کاری باشد که می‌خواهید انجام بدهید، به‌رحال لازم است که غذا بخورید اما مسئله‌ی مهم این است که بفهمید چه چیزهایی با معده‌تان سازگار دارند. هیدی مورکوف، یکی از نویسندگان «در بارداری باید انتظار چه چیزهایی را داشته باشید» می‌گوید: هر زن باردار و هر معده‌ی بهم‌ریخته‌ای با دیگری متفاوت است. آنچه معده‌ی یک زن باردار را آرام می‌کند، ممکن است باعث بهم خوردن حال دیگری شود.



اگرچه هیچ قانون سفت‌وسختی وجود ندارد که کدام غذاها برای تمام [زنان باردار](#) بدحال مناسب‌اند اما بسیاری از زنان متوجه می‌شوند که خوردن برخی غذاها برای آنها آسان‌تر است. تنقلات ملایم و غنی از [کربوهیدرات](#) مانند کراکرها، غلات خشک، چوب شور و خوردنی‌های خنکی مانند هندوانه و بستنی یخی به بسیاری از زنان باردار کمک می‌کند که با تهوع بارداری مقابله کنند. غذاهای تند و چرب ممکن است معده را به هم بریزند اما اگر احساس می‌کنید که با معده‌تان سازگار هستند، می‌توانید از آنها استفاده کنید.

وعده‌های غذایی کوچک و پراکنده میل کنید

وقتی بحث غذا خوردن در دوره‌ی بارداری به میان می‌آید، بسیاری از زنان درمی‌یابند که خوردن غذاهای سبک به دفعات متعدد در طول روز، معده‌ی آنها را آرام می‌کند و می‌تواند در درمان حالت تهوع بارداری مؤثر باشد. مورکوف می‌گوید: من آن را راه‌حل شش مرحله‌ای می‌نامم. وقتی شکم شما خالی است، اسیدهای معده چیزی برای هضم کردن ندارند و در نتیجه به سراغ پوشش داخلی معده‌ی شما می‌روند و باعث تهوع می‌شوند. از سویی دیگر، خوردن بیش‌ازحد نیز می‌تواند بر دستگاه گوارش فشار وارد کند و باعث حالت تهوع شود. بنابراین بهترین دفاع در برابر تهوع بارداری، آن است که شکم‌تان را در تمام طول روز و شب، تا اندازه‌ای پُر نگه دارید.

مورکوف پیشنهاد می‌کند که همیشه مقداری تنقلات مانند کراکر، چوب شور، میوه‌ی خشک، [آجیل خام](#) یا [بوداده](#) یا هر چیزی که معده‌تان می‌تواند تحمل کند، دم دست داشته باشید. خوردن مقدار کمی از این تنقلات قبل از بیرون آمدن از رختخواب در صبح می‌تواند از حالت تهوع جلوگیری کند و یک میان‌وعده‌ی سبک قبل از خواب، قند خون شما را در طول شب تثبیت خواهد کرد. خوردن تنقلات کوچک در طول روز نیز باعث می‌شود که همیشه مقداری غذا در معده‌تان داشته باشید.