

راهکارهای کنترل حالت تهوع در بارداری

8 اسفند 1403

مدیرکل دفتر تغذیه وزارت بهداشت به اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری اشاره کرد و از مادران خواست که با رعایت رژیم متعادل، مصرف مکمل‌های ضروری و پرهیز از برخی مواد غذایی، سلامت خود و جنین را تضمین کنند. همچنین راهکارهایی برای کنترل حالت تهوع بارداری ارائه داد.

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر لزوم رعایت تغذیه مناسب در دوران بارداری تأکید کرد و گفت: برای رشد سالم جنین، مادران باید رژیم غذایی متوازنی داشته باشند که شامل مواد مغذی از گروه‌های مختلف غذایی باشد. این رژیم باید شامل لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و پروتئین‌های حیوانی باشد. علاوه بر این، مادران باید از مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی‌ها، رنگ‌های مصنوعی، جگر، قهوه، کافئین و شکلات‌های کاکائویی خودداری کنند.

پیشگیری از کمبود آهن در دوران بارداری

اسماعیل‌زاده در ادامه توضیح داد که کمبود آهن و کم‌خونی در دوران بارداری می‌تواند با مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، حبوبات و سبزیجات برگ سبز، همچنین استفاده از مکمل‌های آهن و اسید فولیک پیشگیری شود. او تأکید کرد که مادران باید تحت نظر پزشک روند وزن‌گیری مناسبی داشته باشند تا مواد مغذی کافی به جنین برسد.

راهکارهای کنترل حالت تهوع در بارداری

وی در مورد راهکارهای کنترل حالت تهوع در بارداری گفت که تهوع معمولاً ناشی از تغییرات هورمونی است. برای کاهش آن، توصیه می‌شود مادران صبح‌ها قبل از برخاستن از رختخواب، نان خشک یا بیسکویت خشک مصرف کنند. همچنین، مصرف زنجبیل و مکمل ویتامین B6 می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند.

پرهیز از کافئین در سه‌ماهه اول بارداری

مدیرکل دفتر تغذیه وزارت بهداشت همچنین هشدار داد که مصرف کافئین در سه‌ماهه اول بارداری می‌تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد. به همین دلیل، مادران باید از مصرف قهوه، شکلات، نسکافه و شیرینی‌های کاکائویی در این دوران به‌طور کامل اجتناب کنند.

این توصیه‌ها می‌تواند به مادران باردار کمک کند تا دوران بارداری سالم‌تری داشته باشند و مشکلاتی مانند تهوع و کمبود مواد مغذی را کاهش دهند.