۱۰ روش برای کاهش تهوع بارداری

27 فروردین 1403

بسیاری از مادران باردار که تجربهٔ تهوع بارداری یا اختلال خواب به دلیل حالت تهوع را داشته‌اند و برخی پزشکان راهکارهایی غیردارویی یعنی رفع حالت تهوع بدون استفاده از هر دارویی را برای کاهش عارضهٔ تهوع در بارداری پیشنهاد می‌دهند.

اگر در دوران بارداری تهوع دارید در این مطلب می‌توانید با این ۱۰ روش گردآوری‌شده برای کاهش تهوع آشنا شوید.

۱. در نوبت‌های بیش تر و با حجم کمتر غذا بخورید

نگذارید ضعف کنید و شکمتان خالی بماند، اما پرخوری هم نکنید. بد نیست اگر تعداد وعده‌های غذایی خود را برای جلوگیری از گرسنگی افزایش دهید. برخی مطالعات نشان داده است پروتئین به کاهش تهوع کمک می‌کند. همچنین بعضی از مادران می‌گویند که کربوهیدرات در کاهش تهوع مؤثر است.

۲. بلافاصله بعد از خوردن مواد غذایی دراز نکشید

دراز کشیدن به خصوص به پهلوی چپ، هضم غذا یا چیزی را که خورده‌اید کند می‌کند. بهتر است پس از خوردن هر وعدهٔ غذایی بنشینید یا راه بروید تا از هضم کامل غذایتان مطمئن شوید و از میزان تهوع بکاهید.

۳. کنار تخت تان میان‌وعده داشته باشید

می‌توانید خوراکی‌هایی مانند نان سوخاری و بیسکویت یا هر میان‌وعده‌ای را که دوست دارید در کنار تختتان بگذارید و پس از آنکه بیدار شدید، در صورت تهوع از آنها بخورید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردنشان کمی در تخت به حالت نشسته استراحت کنید و سپس از جایتان بلند شوید. این کار حتی به رفع ضعف شبانه‌تان هم کمک می‌کند. بهتر است بیسکویتی را انتخاب کنید که سالم‌تر و سبک باشد. بسیاری از مادران بیسکویت‌های شور را برای رفع تهوع پیشنهاد می‌دهند.

۴. صبح‌ها آرام از تخت بلند شوید

بهتر است صبح‌ها پس از بیدار شدن لبهٔ تخت بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید. بلند شدن ناگهانی ممکن است موجب تهوع بیشتر شما شود. اگر این کار شما را کلافه می‌کند، وقتی چشم‌هایتان را باز می‌کنید به یک موسیقی دلخواهتان گوش کنید یا چند ورق کتاب بخوانید تا زمان برایتان زودتر بگذرد.

۵. از بوها و غذاهای آزاردهنده دوری کنید

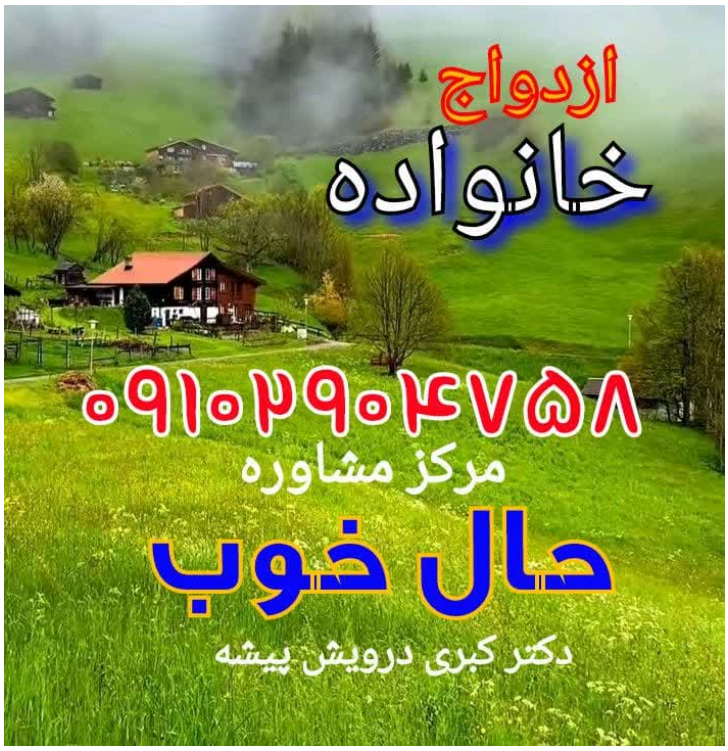
طبیعی است که در دوران بارداری به یک غذا، یک رایحهٔ خاص و هر چیز کوچک دیگری حساس شوید. بهتر است برای جلوگیری از تهوع تا حد ممکن از آنها دوری کنید. همچنین باید بدانید که غذاهای گرم بوی بیشتری دارند و این موضوع می‌تواند موجب افزایش تهوع در شما شود. بهتر است از غذاهای سرد و هم‌دما با اتاق استفاده کنید. از غذاهای چرب، تند و اسیدی نیز کمتر مصرف کنید، زیرا دیرتر هضم می‌شود.

۶. تندتند چیزی را نخورید و ننوشید

سعی کنید آرام لقمهٔ غذایتان را بجوید. همچنین مایعات را یکدفعه ننوشید و جرعه‌جرعه از لیوانتان بنوشید. پر شدن ناگهانی معده می‌تواند باعث ایجاد تهوع شود.

۷. مصرف مایعات را بیشتر کنید

ممکن است نوشیدنی‌های سرد و گازدار کمی تهوع شما را کم کند، اما نوشیدنی‌های شیرین باعث افزایش آن شود. نوشیدن بدون وقفه ممکن است باعث احساس سیری در شما شود و دیگر نتوانید غذا بخورید. سعی کنید نوشیدنی‌ها را جرعه‌جرعه یا با نی مصرف کنید. مصرف پتاسیم، گلوکز و نمک برای جبران الکترولیت‌های از دست رفته در استفراغ‌های زیاد نیز کمک می‌کند. همچنین بد نیست کمی شربت آب‌لیمو را امتحان کنید.



۸. به یک مکان راحت بروید

بوی شدید عطر، گرمای زیاد، اتاق‌های بدون گردش هوا، نورهای چشمک‌زن یا فضای داخل اتومبیل ممکن است موجب تحریک تهوع شما شود. در این صورت بهتر است از محیط خارج شوید و به یک محیط راحت با تهویهٔ مناسب بروید و هوای تازه تنفس کنید.

۹. به اندازهٔ کافی استراحت کنید

خستگی زیاد می‌تواند موجب افزایش تهوع شود. بهتر است به قدر کافی به خودتان استراحت دهید. در روز مقداری بخوابید یا فیلم تماشا کنید. ملاقات با دوستان و نزدیکانتان هم یک پیشنهاد خوب برای آرامش بیشتر و کاهش استرس است.

۱۰. این موارد را امتحان کنید

استفاده از دم‌نوش زنجبیل می‌تواند به آرام شدن معده و کاهش تهوع کمک کند. نوشیدن چای نعنا یا مکیدن آب‌نبات نعنایی مخصوصاً بعد از صرف غذا ممکن است به کاهش تهوع شما کمک کند. بعضی افراد معتقدند بوییدن برخی از عصاره‌ها مانند لیمو و نعنا به کاهش تهوع کمک می‌کند. می‌توانید دستمالی همراه خود داشته باشید که آغشته به عصارهٔ لیمو یا نعنا است تا هنگام تهوع آن را بو کنید.