

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش مشکلات شایع دوران بارداری

در دوران بارداری فرد ممکن است دچار مشکلاتی شود که برخی از آنها به سرعت بهبود پیدا کند اما بهبود برخی دیگر مدت بیشتری طول بکشد؛ ترش کردن، تهوع، یبوست و ویار از جمله مشکلات شایع دوران بارداری است.

به گزارش ایسنا، در [دوران بارداری](#) مشکلات گوارشی یکی از شکایتهای اصلی مادران است که با به کارگیری برخی روشها می‌توان شدت این مشکل را کاهش داد.

ترش کردن و سوزش معده

این حالت یک رخداد معمول در اواخر بارداری است و معمولاً شبها اتفاق می‌افتد. بازگشت اسید معده به مری موجب سوزش انتهای مری می‌شود و به دلیل این که قسمت انتهایی مری در نزدیک قلب است از این حس سوزش به عنوان (سوزش قلب) یاد می‌شود؛ درحالی که این سوزش ربطی به قلب یا کارکرد آن ندارد. در بیشتر موارد، این مسئله به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روده‌ها، معده و نیز شل شدن اسفنکتر مری و بازگشت محتویات معده به داخل مری ایجاد شده و باعث احساس سوزش می‌شود. این عارضه با خوردن غذای زیاد و تشکیل گاز شدت می‌یابد.

با اتخاذ راهکارهای زیر می‌توانید احساس ترش کردن و سوزش سر دل را کاهش دهید:

- _ غذا را در وعده‌های کوچک و متعدد (هر ۲ تا ۳ ساعت) مصرف کنید.
- _ به جای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده از غذاهای آب پز، بخار پز یا کبابی استفاده کنید.
- _ غذا را به آرامی و در محیطی با آرامش میل کنید.
- _ از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب اجتناب کنید.
- _ از نوشیدن آب و مایعات در حین غذا یا بلافاصله پس از اتمام غذا خودداری کنید. آب و مایعات را می‌توان یک تا ۲ ساعت پس از غذا

نوشید.

_ بعد از صرف غذا کمی پیاده‌روی کنید.

_ رژیم غذایی باید پر پروتئین و بدون قندهای ساده باشد.

_ رژیم غذایی باید کم چرب و حاوی مقادیر کمی از غذاهای سرخ شده، سرهای خامه‌دار، آبگوشت‌های چرب غلیظ، گوشت‌های پرچرب، شیرینی‌ها و مغزها باشد.

_ از غذاهای ادویه‌دار، به خصوص ادویه تند کمتر استفاده کنید. هر چه غذا ادویه کمتر و طعم ملایم‌تری داشته باشد، ترشح اسید معده را کمتر تحریک می‌کند.

_ مصرف غذاهایی نظیر نعناع، پیاز، سیر، چاشنی‌ها، شکلات، قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین را قطع کرده و به جای آن آب بنوشید. در صورت مصرف چای، از چای پررنگ اجتناب کرده و به جای آن از چای کم‌رنگ آنهم حداکثر ۲ تا ۳ فنجان در روز استفاده کنید.

_ غذاهای مایع مثل آش و سوپ مصرف نکنید.

_ بعد از صرف غذا یا آشامیدن، از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز کنید.

_ در هنگام استراحت زیر سر را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

از دراز کشیدن تا یک یا ۲ ساعت بعد از خوردن یا آشامیدن بویژه قبل از خواب و بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.



تهوع و استفراغ

شیوع این عارضه بین ۵۰ تا ۷۰ درصد است و اغلب در سه ماهه اول بارداری رخ می‌دهد و تا هفته ۱۶ بارداری بهبود می‌یابد. از آن جایی که این مشکل در صبح‌ها تشدید می‌شود، بیماری صبحگاه (Morning Sickness) نامیده می‌شود؛ گرچه ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز اتفاق افتد. تهوع بارداری تنها تهوعی است که با حضور غذا در معده بهبود پیدا می‌کند و تغذیه به عنوان بخشی از درمان در نظر گرفته می‌شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای هنگام تهوع و استفراغ بارداری شامل موارد زیر است:

- _ معده را خالی نگه ندارید اما در عین حال از پُری و سنگینی معده هم خودداری کنید.
- _ مقدار غذای کمتر در هر وعده مصرف کنید.
- _ افزایش تعداد وعده‌های غذایی که ممکن است برحسب تحمل مادر تا ۹ وعده در روز هم برسد.
- _ استفاده از کربوهیدرات‌های زود هضم و مصرف پروتئین مفید است.
- _ قبل از برخاستن از رختخواب، بیسکویت یا نان خشک مصرف کنید و پس از ۱۵ دقیقه از رختخواب بلند شوید و صبحانه سبک و زود هضم بخورید.

- _ از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری کنید .
- _ از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم اجتناب کنید.
- _ از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل است، از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده کنید و از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب کنید.
- _ در صورت مصرف مایعات و غذاهای سرد با دمای یخچال، مراقب آلودگی‌های میکروبی باشند.
- _ در زمان آشپزی پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه می‌شود غذا به وسیله سایر افراد خانواده تهیه شود.
- _ در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می‌توان یک تکه نان یا بیسکویت مصرف کرد.
- _ به آرامی غذا بخورید.
- _ به مدت طولانی گرسنه نمانید.
- _ از رایحه‌های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزاردهنده اجتناب کنید.
- _ مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده نظیر نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری مصرف کنید.
- _ در تهوع و استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان خصوصاً همسر خانم باردار توصیه می‌شود.

یبوست

تغییرات هورمونی دوران بارداری و فشار ناشی از بزرگ شدن رحم به روده بویژه در اواخر دوران بارداری سبب کاهش حرکات دستگاه گوارش شده و در نتیجه ممکن است در اجابت مزاج مشکل ایجاد کند.

توصیه‌های پیشگیری و یا رفع یبوست شامل موارد زیر

است:

_ افزایش دریافت مایعات

_ مصرف مداوم سبزی‌ها و میوه‌های تازه

_ افزایش فعالیت بدنی، قدم زدن و فعالیت روزانه به صورت منظم و مداوم

_ مصرف غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌های فیبردار و میوه‌های خشک به خصوص آلو و انجیر

جایگزین کردن مواد نامناسب سبب کاهش دریافت مواد مغذی مفید و در نتیجه کمبود ریزمغذی‌ها می‌شود. برخی دیگر از مواد نامناسب (پیکا) نیز ممکن است حاوی مواد سمی یا آلودگی میکروبی باشند و یا ممکن است در جذب مواد معدنی از قبیل آهن اختلال ایجاد کنند. اصلاح رفتار غذایی و راهنمایی صحیح مادر باردار با استفاده از هرم غذایی بارداری در برطرف کردن ویار مؤثر است.