جلوگیری از حالت تهوع صبگاهی زمان بارداری

4 دی 1404

حدود ۷۵ درصد از خانم‌های باردار در برهه‌ای از #دوران_ بارداری، خصوصاً در اوایل سه‌ماههٔ اول بارداری، حالت تهوع داشته و استفراغ می‌کنند که به آن حالت تهوع صبحگاهی گفته می‌شود .اگرچه هیچ روش درمانی قطعی برای این حالت تهوع وجود ندارد اما در اینجا، به برخی از نکات مهم برای تسکین معده اشاره می‌شود.

وعده های غذایی کوچک و مکرر

در دفعات زیاد، مقدار مواد غذایی کمی مصرف کنید. این کار باعث می‌شود حس بهتری داشته باشید و قند خون شما همواره در سطح مناسب قرار داشته باشد.

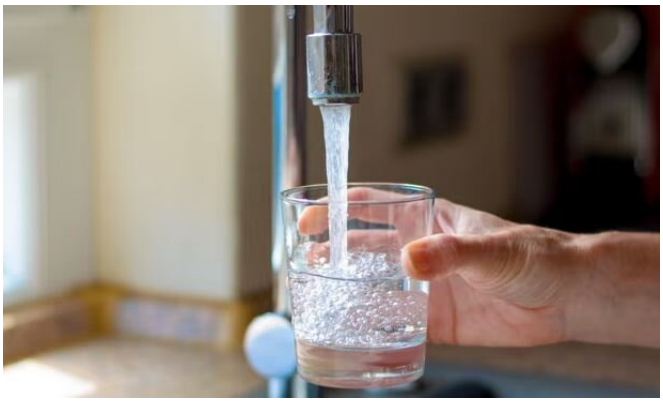
خوردن غذاهای دارای فیبر بالا و غذاهای سبوس‌دار به شما کمک خواهد کرد تا احساس سیری کامل کنید و ضمناً این مواد غذایی مغذی‌تر هستند.

دو عدد بیسکویت ترد بخورید

بر اساس توصیه‌ای قدیمی ولی عاقلانه، پیش از این که سر خود را از روی بالش بردارید، دو عدد کراکر بخورید. برخی از خانم‌ها، مقداری پروتئین مانند کرهٔ بادام زمینی نیز به آن اضافه می‌کنند. مطمئناً امتحان‌کردن آن ضرری ندارد. حتی می‌توانید آن را به عنوان یک وعدهٔ غذایی کوچک در نیمه‌شب در نظر بگیرید؛ در صورتی که نیمه‌شب نیاز به دستشویی پیدا کردید، هنگام رفتن به دستشویی دو عدد کراکر بخورید.

آب خنک بنوشید

نوشیدن آب خنک به شما احساس خوبی می‌دهد. بسیاری از خانم‌های باردار می‌گویند که نوشیدن آب خنک به آن‌ها کمک می‌کند تا وعده‌های غذایی خود را نیز کاهش دهند. ضمناً نوشیدن آب خنک در طول روز به شما کمک می‌کند تا هیدراته بمانید.



کم‌آبی بدن در اوایل دوران بارداری می‌تواند مشکلی اساسی برای برخی از خانم‌های باردار باشد. کم‌آبی می‌تواند به این دلیل اتفاق بیفتد که فرد باردار از ترس استفراغ، از نوشیدن آب اجتناب کند. حفظ آب بدن بسیار مهم است؛ زیرا کم‌آبی بدن می‌تواند باعث بروز حالت تهوع در دوران بارداری شود.

اجتناب از عوامل محرک

از غذاها و بوهایی که باعث ایجاد حالت تهوع می‌شوند، خودداری کنید. می‌توان گفت گاهی اوقات، تقریباً هر غذا یا هر بویی منجر به ایجاد حالت تهوع می‌شود.

ممکن است لازم باشد تغییراتی از قبیل عدم استفاده از عطر، تغییر دئودورانت و حتی تغییر برند خمیردندان ایجاد کنید.