

چطور تکرار ادرار در بارداری را کنترل کنیم؟

10 خرداد 1405

چندین نکته برای کنترل تکرار ادرار در دوران بارداری

تمرینات ورزشی

انجام تمرینات منظم مانند کشش لگن و اسکوات با تقویت عضلات کف لگن به کنترل تکرار ادرار در دوران بارداری کمک می‌کنند. با انجام منظم این تمرینات، عضلات کف لگن قوی‌تر می‌شوند و می‌توانند فشار بیشتری را تحمل کنند، که باعث می‌شود کنترل بیشتری بر جریان ادرار داشته باشید.

مصرف هوشمندانه مایعات

بیشتر مایعات را در طول روز بنوشید و مصرف آن‌ها را در شب کاهش دهید تا دفعات بیدار شدن در شب برای رفتن به دستشویی کمتر شود.

تخلیه کامل مثانه

تخلیه کامل مثانه در دوران بارداری می‌تواند به کنترل تکرار ادرار کمک کند. بنابراین هنگام ادرار کردن، به جلو خم شوید تا مطمئن شوید مثانه به طور کامل تخلیه شده است، این کار می‌تواند نیاز به دفع ادرار زودهنگام را کاهش دهد. اجتناب از کافئین

اجتناب از کافئین می‌تواند به کنترل تکرار ادرار در دوران بارداری کمک کند زیرا کافئین یک ماده دیورتیک است، به این معنا که تولید ادرار را افزایش می‌دهد. مصرف کافئین باعث تحریک مثانه می‌شود و نیاز به دفع ادرار را بیشتر می‌کند.

پوشیدن لباس‌های راحت

پوشیدن لباس‌های راحت و گشاد می‌تواند به کنترل تکرار ادرار در دوران بارداری کمک کند زیرا لباس‌های تنگ و چسبان ممکن است فشار بیشتری بر روی مثانه وارد کنند. این فشار اضافی می‌تواند حس نیاز به دفع ادرار را تشدید کند.