



MH-QI-HE-24

تدابیر طب ایرانی در بارداری

(۲)

تهوع بارداری



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران

- سعی کنید خواب اندازه و به موقع داشته باشید.
استراحت و دوری از کار سنگین به کاهش تهوع شما کمک می کند.

- ماساژ ملایم دست ها و پاها هم مفید است.
- از بوهای خوش طبیعی گل ها و میوه ها مانند بهارنارنج، لیمو، سیب، به و گللابی کمک بگیرید.
- اگر یبوست دارید از شربت آلو، تمرهندی، ترنجبین یا شربت عناب کمک بگیرید.
- گاهی در هنگام حالت تهوع به صورت خود آب خنک یا گلاب بپاشید



در صورتی که با این راهکارها حالت تهوع یا استفراغ از بین نرود، بهتر است با یک متخصص طب ایرانی مشورت کنید تا با توجه به خصوصیات فردی شما، تدابیر و داروهای لازم را تجویز نماید.

- در مصرف ادویه های تند و تیز و سبزی های تند مانند ترب، تره یا خردل تازه زیاده روی نکنید. سبزی هایی مانند ریحان و نعنا مناسب تر هستند.

- ترشی های طبیعی مانند زرشک، انار ترش، لیمو یا سماق هم در صورتی که منعی نباشد مفید فایده است.

- معده خود را با غذاهای خوش طعم و مواردی مثل مویز یا دانه انار تقویت کنید. می توانید در این زمینه با پزشک خود مشورت نمایید.

- «سکنجبین ساده» یا «سکنجبین به» نیز کمک کننده است.

- پیاده روی منظم و آرام به بهبود هضم و کاهش تهوع کمک زیادی می کند.



- به طبیعت بروید و از دیدن منظره های پر درخت، صدای آب و آواز پرندگان و هوای تازه لذت ببرید.

در یک بارداری طبیعی ممکن است به خاطر وجود مواد زائد در بدن و دستگاه گوارش علائمی مانند تهوع، استفراغ، درد سر دل یا افزایش بزاق دهان ایجاد شود. این علائم در افراد با مزاج های مختلف و جنسیت جنین متفاوت است و شدت و ضعف دارد.

بنابراین اگر قصد بارداری دارید، بهتر است پیش از آن با یک متخصص طب ایرانی مشورت کنید تا مشکلات احتمالی دستگاه گوارش شما را بر طرف کرده و آنرا تقویت نماید.

اگر هم در حال حاضر باردار هستید، این توصیه های کاربردی را به شما پیشنهاد می کنیم:



- غذاها را در حجم کم و در وعده های متعدد میل کنید

- سعی کنید غذاهای زود هضم میل کنید تا معده و دستگاه گوارش به راحتی از پس هضم آن برآید. (مثلا گوشت پرنندگان، خورش ها)

- از خوردن غذاهای دیر هضم که اخلاط و مواد زائد زیادی تولید می کند بپرهیزید. (مانند ماکارونی، آش رشته، الویه، فست فودها، گوشت گاو و شتر، نان خمیر)



- غذاهای خیلی شیرین یا خیلی چرب نخورید.

-مربای بالنگ ، زنجبیل، سیب ، به البته به شرطی که شهد مربا مصرف نشود و بیشتر خود میوه استفاده شود.

- به را کباب کنید و بعد از غذا یا بین وعده ها میل کنید. رب به هم گزینه خوبی می تواند باشد.

-نوشیدن آب سیب یا گلابی و میوه هایی مانند ریباس، آلو و گلابی

- مکیدن انار ترش و شیرین، دانه انار را نیز می توانید بعد از غذا بمکید. شربت انار هم به خصوص اگر به آن نعنا اضافه شود بسیار کمک کننده است.

- به غذاها ادویه های خوش بو اضافه کنید
- در این دوره از خوردن غذایی که میل به آن ندارید یا حتی از آن متنفرید پرهیز کنید؛ حتی اگر آن غذا مقوی ترین غذاها باشد!!

- غذاها و خوراکی هایی که رطوبت بالایی دارند را کمتر مصرف کنید

-در هنگام صرف غذا از مواجهه با مطالب ترسناک ، غمگین و وحشت انگیز دوری کنید. پای تلویزیون و اخبار یا موقع چک کردن فضای مجازی چیزی نخورید!

