

تهوع و استفراغ

شیوع این عارضه بین ۵۰ تا ۷۰ درصد است و اغلب در سه ماهه اول بارداری رخ می دهد و تا هفته ۱۷ بارداری بهبود می یابد. از آنجایی که این مشکل در صبح ها تشدید می شود، بیماری صبحگاهی (Morning Sickness) نامیده می شود؛ گرچه ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز اتفاق بیفتد.

در هر ۵ تا ۱۰٪ موارد ممکن است تهوع و استفراغ تا پایان بارداری ادامه داشته باشد و متأسفانه احتمال وقوع کم وزنی نوزاد و زایمان زودرس، به میزان ۱۷٪ و سقط جنین و مرده زایی را میزان ۳۰٪ افزایش می دهد.

تهوع بارداری تنها تهوعی است که با حضور غذا در معده بهبود می یابد و تغذیه به عنوان بخشی از درمان در نظر گرفته می شود.
هنگامی تهوع بارداری نیازمند پیگیری فوری است که موجب کاهش وزن شود، در این زمان ارزیابی تغذیه ای باید انجام شود.

توصیه های تغذیه ای هنگام تهوع و استفراغ بارداری

- معده را خالی نگه ندارید اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کنید.
- مقدار غذای کمتری در هر وعده مصرف شود.
- افزایش تعداد وعده های غذایی؛ که ممکن است برحسب تحمل مادر تا ۹ وعده در روز هم برسد.
- از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
- به آرامی غذا بخورید.

- بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب مصرف کرده و پس از ۱۵ دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورید.
- از خوردن غذاهای پرادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیرهضم اجتناب شود.
- از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از انواع گرم آنها قابل تحمل می باشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود و نیز از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.
- در صورت مصرف مایعات و غذاهای سرد با دمای یخچال مراقب آلودگی های میکروبی باشید.
- در زمان آشپزی پنجره اتاق را باز بگذارید تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه می شود غذا بوسیله سایر افراد خانواده تهیه گردد.
- در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می توان یک تکه نان یا بیسکویت مصرف کرد.
- به مدت طولانی گرسنه نمانید.
- از رایحه های آزاردهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزاردهنده اجتناب کنید.
- در تهوع و استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان خصوصا همسر خانم باردار توصیه می شود.
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده نظیر نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری مصرف شود.



2Ba2.com

تغذیه

و شکایت های شایع دوران بارداری

سهیلا نوروزی

www.sabzdiet.ir

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از

کم خونی

- منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و سبزی های سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه مصرف شود.
- از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته، فندق و انواع خشکبار مثل برگه ها، توت خشک، کشمش و خرما که منابع خوبی از آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده شود.
- منابع غذایی ویتامین ث مثل سبزی های تازه و سالاد (شامل گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای) و همچنین چاشنی هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه که جذب آهن را افزایش می دهند به همراه غذا مصرف شود.
- برای جذب بهتر آهن غذا، از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل دو ساعت پس از غذا خودداری گردد؛ هم چنین از مصرف چای پررنگ اجتناب شود.
- برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب قبل از خواب است.



• 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 غذاهای ادویه دار، به خصوص ادویه تند کمتر استفاده کنید.
- مصرف نعناع، پیاز، سیر، چاشنی ها، شکلات، قهوه، چای و نوشابه های گازدار را قطع کرده و به جای آن آب بنوشید.
- از نوشیدن آب و مایعات در حین غذا و یا بلافاصله پس از اتمام غذا خودداری شود. آب و مایعات را می توان ۱-۲ ساعت بعد از صرف غذا مصرف نمود.

ترش کردن و سوزش معده (Heart Burn)

یک رخداد معمول در اواخر بارداری است و معمولاً در شب ها روی می دهد. بازگشت اسید معده به مری موجب سوزش انتهایی مری می شود و به دلیل این که قسمت انتهایی مری در نزدیکی قلب است از این حس سوزش به عنوان (سوزش قلب) یاد می شود و این سوزش ربطی به قلب و یا کار آن ندارد. در بیشتر موارد، این مسئله به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روده ها و معده و نیز شل شدن اسفنکتر مری و بازگشت محتویات معده به داخل مری ایجاد شده و باعث احساس سوزش می شود. این عارضه با خوردن غذای زیاد و تشکیل گاز شدت می یابد.

توصیه های تغذیه ای در مشکل ترش کردن و

سوزش معده

- غذا در وعده های کوچک و متعدد (هر ۲ تا ۳ ساعت) مصرف شود.
- به جای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی استفاده کنید.
- غذا به آرامی و در محیطی با آرامش میل شود.
- از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب اجتناب شود.
- رژیم غذایی باید پرپروتئین و بدون قندهای ساده، کم چرب و حاوی مقادیر کمی از غذاهای سرخ شده، سس های خامه دار، آبگوشت های چرب غلیظ، گوشت های پرچرب، شیرینی ها و مغزها باشد.
- بعد از صرف غذا کمی پیاده روی کنید.