رهائی از مشکلات معمول حاملگي

تهوع و استفراغ

در زمان حاملگی، حالت تهوع و استفراغ معمولاً "ناخوشی صبح" نامیده میشوند ولی در هر موقع از روز ممکن است اتفاق بیافتند. این حالت به علت افزایش ناگهانی هورمونها در زمان حاملگی بوجود میآید. معمولاً در اولین هفته دوران حاملگی شروع میشوند و پس از 3 ماه از بین میروند. نکات اطلاعاتی زیر میتوانند به کاهش ناخوشی صبح کمک کنند.

- صبحها پیش از اینکه از تخت پائین بیآیید، چند دانه کراکر، سرآل خشک یا تکه نان تست-بریان شده را بخورید. در لبه تخت برای چند دقیقه نشسته و سپس به آهستگی بلند بشوید.

سعی کنید زمانهای استراحت و چرت زدن خود را در روز افزایش بدهید.

- باندازه کافی هوای تازه تنفس کنید. کمي قدم بزنید یا سعی کنید با پنجره باز بخوابید.
- بجای وعده هاي غذایی بزرگ، 5 یا 6 غذای مغذی کوچک را در طول مدت روز میل کنید. هرگز برای مدت زیاد بدون غذا نمانید.
- از غذاهائی که دارای طعم یا بوی قوی هستند امتناع بورزید. از غذا های سرخ شده و روغنی دوری بجوئید.
- غذاهائی را میل کنید که دارای چربی کم هستند و هضم آنها براحتی صورت میگیرد، مانند: پاستای ساده، کراکر، سیب زمینی، برنج، گوشت کم چرب، میوه و سبزیجات، ماهی، گوشت پرندگان و تخم مرغ.
- همیشه آب بدن خود را حفظ کنید. سعی کنید یخ خرد شده یا یخکمك بمکید. مقدار کم نوشابه جینجرل، سوپ ساده یا آب میوه بنوشید.

ترش کردن (سوزش سر دل) و سوء هاضمه

ترش کردن و سوء هاضمه مشکلی است که ممکن است در سه ماه آخر دوران حاملگی رخ بدهد. هنگامیکه طفل رشد میکند، فشار بیشتری بر روی دستگاه هاضمه وارد میکند. این ممکن است باعث بشود که اسید معده به طرف بالا جریان پیدا کند. برای آرام کردن ناراحتی خود:

- غذا به مقدار کم ولی بدفعات زیاد میل کنید و در طول مدت روز غذای سبک سرپائی میل کنید. آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.
- همراه غذا مایع به مقدار زیاد بنوشید. حد اقل یک ساعت بعد از میل غذا بصورت راست بنشینید.
- خوردن غذاهای روغن دار، سرخ کرده و چربی دار را محدود کنید.
- خوردن نوشابه های کافئین دار و گازدار، مرکبات و آب میوه را محدود کنید.
- درست پیش از اینکه به خواب بروید، غذا نخورید و ننوشید. هنگام خواب سر خود را بر روی بالش مرتفع بگذارید.
- لباسهائی را بپوشید که دور کمرتان شل و راحت باشند.

یـبـوست

به علت تغییر هورمونها، زنان حامله ممکن است که به یبوست دچار بشوند. همچنین، در آخر دوران حاملگی نیز طفل در حال رشد بر روی روده ها فشار وارد کند. علل دیگر یبوست عبارتند از کمبود فعالیتهای فیزیکی یا فقدان مایعات و فایبر در رژیم غذائی. اگر این ناراحتی ها را تجربه کردید، اینها کارهایي است که میتوانید انجام بدهید.

- به اندازه کافی مایعات بنوشید- مخصوصاً آب. هدفتان لیوان 8 اونسی در روز باشد. نوشیدن آب میوه نیز ممکن است کمک کند.
- غذاهائی که دارای فایبر زیاد هستند بخورید. میوه خام، سبزیجات، حبوبات، نان 100% سیوس دار یا سریال سیوس انتخابهائی خوبی هستند.
- سعی کنید هر روز وعده غذایي را در وقت معینی میل کنید.
- هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. راه رفتن یا فعالیت فیزیکی امن به کار کردن نرمال شکم کمک میکند.
- تذکر: در طول مدت حاملگی استفاده از ملین ها توصیه نمیشود.

غذا های-غنی از فایبر

نان/سرآل

نان سبوس دار خالص
نان سبوس و سرآل
بلغور جو
تراشه گندم
سبوس ورقه ورقه شده
نان پیتا سبوس گندم
پاستاي سبوس گندم

غلات

جو
بلغور
غذائی که از ذرت تهیه شده باشد،
غلات خالص
بلغور سبوس
برنج قهوه ای
سبوس گندم

میوه

سیب با پوست
زردآلوي خشک
انجیر خشک
میوه کیوی
آلو
کشمش
تمشک
توت فرنگی

سبزیجات

باقالا، لوبیا، دانه
بروکلي خام
جوانه بروکسل
کلم
هویج
گل کلم
ذرت
سیب زمینی با پوست
نخود سبز
سیب زمینی شیرین
گوجه فرنگی خام
شلغم سبز

غیره

آجیل (فندق، گردو و غیره)
بادام
نارگیل
فندق
بادام زمیني

DHSS کارفرمایی با فرصتهای برابر/اقدام مثبت میباشد. خدمات برمبنای عدم تبعیض دراختیار گذاشته میشوند. برای دریافت این نشریه بصورت دیگری برای اشخاصی که دارای ناتوانی میباشند میتوانید با ادارهٔ بهداشتی/درمانی و خدمات سالمندان میسوری با شماره تلفن ٥٧٣-٧٥١-٦٢٠٤ تماس حاصل فرمائید. شهروندانی که گوششان سنگین میباشد یا ناگویا میباشند ١-٨٠٠-٧٣٥-٢٩٦٦ میباشد – صدا ١-٨٠٠-٧٣٥-٢٤٦٦

#51 Farsi (07/08)

ادارهٔ بهداشتی/درمانی و خدمات سالمندان میسوری
WIC و خدمات تغذیه ای

P.O. Box 570
Jefferson City، MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC