

Kev Pab Rau Cov Teeb Meem Uas Nquag Muaj Thaum Cev Xeeb Tub

Xeev Siab thiab Ntuav

Thaum cev xeeb tub, kev xeev siab thiab ntuav mas qee zaus hu ua “tsis haum nyob thaum sawv ntxov,” tiam sis nws yuav tshwm sim thaum twg los tau. Nws yog ua los ntawm qhov uas cia li muaj hormones ntau zog thaum cev xeeb tub. Feem ntau nws tshwm sim thawj ob peb plua (weeks) thaum cev xeeb tub thiab yuav dua li ntawm 3 lub hlis. Cov tswv yim hauv qab no tej zaum yuav pab txo tau cov kev tsis haum nyob thaum sawv ntxov:

- ♥ Ua ntej yuav sawv thaum sawv ntxov, noj ob peb daim crackers, cov khaub noom ntse mis qhuav los sis ib daim nplev ci. Zaum ntawm npoo txaj li ob peb feeb ces mam li maj mam sawv.
- ♥ Xyuas kom tau cua tshiab kom ntau. Mus taug kev me ntsis los sis sim pw uas qhib qhov rais.
- ♥ Noj 5 los sis 6 pluas me me ib hnuv twg es tsis txhob noj 2 los sis 3 pluas loj loj. Tsis txhob cia ntev ntev yam uas tsis noj mov.
- ♥ Tsis txhob noj cov khoom noj uas qab heev los sis muaj tus ntxhiab tsw heev. Tsis txhob noj cov khoom kib thiab muaj roj.
- ♥ Noj cov khoom uas muaj roj tsawg thiab yuav nqos tau yooj yim xws li: cov pasta uas tsis txhob tso dab tsi rau li, crackers, qos yaj ywm, mov, nqaij ntshiv, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, ntses, nqaij qaib, thiab qe.
- ♥ Ua kom lub cev muaj dej tas li. Sim npuav cov dej khov los sis cov dej qab zib khov (ice pops). Haus cov dej qab zib uas siv qhiav ua (ginger ales), kua dis ntshiab los sis kua txiv ev paum.



Sim so kom heev me ntsis thiab pw thaum nruab hnuv kom heev me zog.

Kub hauv siab thiab Kev tsis haum nyob tom qab noj tas

Tej zaum kev kub hauv siab thiab kev tsis haum nyob tom qab noj tas yuav yog ib qho teeb meem tshwj xeeb tshaj yog peb lub hlis tom qab uas yuav los so. Thaum uas tus me nyuam loj tuaj, yuav muaj kev tswm cov khoom hauv nruab nrog cev uas zom cov khoom noj (digestive organs). Tej zaum qhov no yuav ua rau cov kua qaub hauv plab thawb mus rau sab saud. Yuav kom pab tau qhov tsis xis nyob ntawd:

- ♥ Noj ntau pluas me me thiab noj khoom txom ncauj thaum nruab hnuv. Maj mam noj thiab muab zom kom zoo zoo.
- ♥ Tsis txhob haus kua ntau ntau thaum noj mov. Zaum kom ntseg yam tsawg li ntawm ib teev tom qab noj mov tas.
- ♥ Tsis txhob noj cov khoom muaj roj, cov khoom kib thiab cov khoom muaj rog ntau.
- ♥ Tsis txhob haus cov dej uas muaj caffeine thiab cov dej qab zib, cov kua txiv qaub thiab kua txiv.
- ♥ Tsis thob noj los sis haus tej yam muaj kua ua ntej yuav pw. Pw kom hauv ncoo siab.
- ♥ Hnav cov khaub ncaws kom xooib ib ncig ntawm koj lub duav.

Cem Quav

Cov poj niam uas cev xeeb tub tej zaum yuav constipated vim cov hormonal hloov. Ntxiv thiab, thaum yuav txog caij so tus me nyuam nws nias cov hnyuv. Lwm yam uas ua kom muaj constipation mas yog qhov tias tsis ua kom ib ce muaj zog txaus los sis tsis muaj fiber los sis tej yam muaj kua txaus hauv cov khoom noj haus. yog hais tias koj tsis nyab xeeb, muaj qee yam uas koj yuav sim ua tau:



- ♥ Haus tej yam muaj kua kom ntaus – tshwj xeeb tshaj yog dej. Sim haus yim ooj dej ib hnuv twg. Kev haus cov kua txiv yuav pab tau thiab.
- ♥ Noj cov khoom uas muaj fiber ntau. Cov txiv hmab txiv ntoo tsis siav, zaub nyoos, taum, cov nplev uas yog 100% wholegrain thiab cov khaub noom ntse mis uas yog bran yog ib co kev xaiv uas zoo.
- ♥ Sim noj mov tib lub sij hawm qub txhua hnuv.
- ♥ Ua kom ib ce muaj zog txhua hnuv. Taug kev los sis ua lwm yam uas yuav tsis phom sij yuav tsis phom sij txhua hnuv yuav pab tau kom tso qauv li niaj zaus tso.
- ♥ Lus cim: Tsis xav kom noj cov tshuaj haw quav (laxatives) thaum cev xeeb tub.

Cov Khoom Noj uas Muaj Fiber Ntau

Nplev/Khaub noom ntse mis

Cov nplev uas yog whole wheat
Cov nplev uas yog bran thiab
khaub noom ntse mis
Kua dis hmoov txhuv (oatmeal)
Noob nplej ua mos mos
Cov nplai bran
Cov nplev whole wheat Pita
Cov pasta uas yog whole wheat

Noob (grains)

Lub noob qoob zoo li nroj
(Barley)
Cov nplej uas qhuav thiab tawv
ua me me (Bulgur)
Mov kuam, whole grain
Oat bran
Mov nplej
Wheat bran

Txiv hmab txiv ntoo

Txiv ev paum, nrog daim tawv
Hom txiv kab ntxwv daj liab
(apricots), qhuav
Ib hom txiv zoo li txiv pear
(figs), qhuav
Txiv kiwi
Txiv plum qhuav
Raisins
Txiv pos liab (raspberries)
Txiv pos

Zaub

Taum
Zaub broccoli, nyoos
Hom zaub me zoo li zaub qhvv
(brussels sprouts)
Zaub qhvv
Carrots
Zaub paj dawb
Pob kws

Qos yaj ywm, nrog daim tawv
Taum mog
Qos qab zib
Txiv lws suav, nyoos
Zaub turnip

Lwm yam

Lub noob txiv qhuav (nuts)
Noob txiv almonds
Maj phaub
Noob txiv hazelnuts
Txiv luam huab xeeb

