

به نام خدا



با ویار حاملگی چه کنیم؟

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مادر عزیز:

شاید در طول حاملگی برایتان پیش آمده باشد که به خوردن چیزهای خاصی (حتی غیرخوراکی) تمایل شدیدی احساس کرده اید. این حالت را در اصطلاح «ویار» می گویند. همچنین ممکن است درطول این دوران زمانی فرا رسد که شما دچار تهوع و یا استفراغ شوید. این حالت گاهی آنقدر خفیف است که فقط زمان کوتاهی مثل صبحها بعد از بیدارشدن شما را می آزارد و گاهی آنقدر شدید می شود که به طور کامل از خوردن باز می مانید. این حالت نیز به ویار حاملگی معروف شده است و می تواند از هفته چهارم حاملگی شروع می شود و تا هفته ها ادامه می یابد. تنها شما نیستید، ۵۰ تا ۹۰ درصد خانم های باردار در سه ماه اول بارداری خود تهوع و استفراغ را تجربه می کنند. نگران نباشید، چون برخی معتقدند بروز این حالت نشانه ای است که روند حاملگی خوب پیش می رود.

اینکه چطور اینطور می شویم بطور قطعی مشخص نیست و دلایل گوناگونی برای آن مطرح شده است. در این میان شما می توانید با رعایت برخی توصیه ها، این دوره را راحت تر طی کنید. بدین منظور توجه به این موارد لازم است:

✓ وعده غذایی شما باید کوچک و کم حجم باشد در عوض تعداد وعده غذایی خود را اضافه کنید مثلاً بجای ۳ وعده، ۵ تا ۶ وعده در روز و با حجم کمتر غذا بخورید. یادتان باشد هم معده خالی می تواند حالتان را بدتر کند و هم معده پر!

✓ اینکه چه غذایی بهتر تحمل می شود را خودتان باید تشخیص دهید. برخی افراد غذاهای کربوهیدراتی مثل برنج، نان تست، سیب زمینی تنوری را بهتر تحمل می کنند و بعضی غذاهای پروتئینی مثل گوشت را ترجیح می دهند. ظاهراً هرچه غذا چربی کمتری داشته باشد، بهتر تحمل می شود. توصیه می شود از خوردن غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای سس دار پرهیز کنید.

✓ حدود نیم تا یکساعت قبل از خوردن غذا، همراه غذا و حدود نیم تا یکساعت بعد از صرف غذا مایعات ننوشید مگر به مقدار کم برای رفع تشنگی. مایعات را خارج از این زمان در فاصله بین وعده های غذایی میل نمایید آن هم به صورت جرعه جرعه، نه اینکه یکباره لیوان را سر بکشید.

✓ از مصرف محرکهایی مثل قهوه (کافئین)، شکلات و غذاهای پر ادویه و هر غذای دیگری که شما را اذیت می کند بپرهیزید.

✓ برای رفع حالت تهوع بعد از خواب می توانید قبل از خوابیدن مقداری نان خشک، نان سوخاری،

بیسکویت یا نخودچی بالای سر خود قرار دهید و پس از بیدار شدن و قبل از اینکه از رختخواب بلند شوید، مقداری از آنرا میل نمایید.

✓ شاید مصرف نکردن همزمان سبزیجات (به ویژه سبزیجات خام)، ماست و دوغ همراه با غذا برایتان بهتر باشد. این موارد را میتوانید در فاصله بین دو وعده مصرف کنید.

✓ در بعضی افراد استفاده از لیمو ترش همراه با غذا به بهتر خوردن آن کمک می کند.

✓ برخی معتقدند خوردن به، چیپس خانگی کم نمک و کم چرب، پنیر یا ماست چکیده بجای شیر یا اضافه کردن زنجبیل به غذا می تواند حالت تهوع را کاهش دهد. نظر شما چیست؟

✓ تغییر در روش طبخ غذا شاید بتواند خوردنش را آسانتر کند (مثل کباب پز کردن چیزهای آبپز! یا مصرف گوشت چرخ شده به جای گوشت خورشتی)

✓ روش خوردن خود را اصلاح نمایید، وقتی یک لقمه را در دهان گذاشتید دستها را در هم قلاب کنید و تا زمانی که غذا در دهان شماست باید دستهایتان را بی حرکت نگه دارید. دستها را وقتی از هم باز کنید که دیگر چیزی برای جویدن در دهان شما نباشد. آنگاه به سراغ لقمه بعدی بروید.

✓ شاید کارهایی مثل اضافه کردن گلاب به شیر بتواند تا حدی بوی آنرا گرفته و خوردنش را قابل تحمل کند، در هر صورت شما می توانید از جانشین هر غذایی که تمایلی به خوردنش ندارید استفاده کنید. پس لازم است جانشین ها را خوب یاد بگیرید. (مثلاً ماست به جای شیر)

✓ از بوهایی که حالت تهوع شما را تشدید می کند، بپرهیزید. از عطرهاى تند و محرک استفاده نکنید. در صورت امکان شما غذا نپزید. در غیر اینصورت موقع آشپزی پنجره ها را باز کنید تا بوی حاصل از طبخ غذا بیرون رود و معده تحریک نشود. شاید بهتر باشد قبل از خوردن غذای گرم برای کاهش بوی آن اجازه دهید تا کمی خنک شود.

✓ تهویه اتاق شما بایستی به خوبی انجام گیرد.

✓ برخی معتقدند بوییدن لیمو مانع از استشمام بوهای ناراحت کننده محیط می شود. امتحان کنید.

✓ خستگی منجر به بدتر شدن حالت تهوع می شود، پس استراحت می تواند مفید باشد. برخی اعتقاد دارند حالت ویا ر جنبه روانی دارد. شاید لازم باشد اطرافیان بیشتر به شما محبت کنند و به اصطلاح بیشتر هوایتان را داشته باشند.

✓ اوقات آزاد خود را با کارهای لذت بخش مثل رفتن به منزل یکی از بستگان یا دوستان، دیدن آلبوم خانوادگی و یادآوری خاطرات خوش زندگی پر کنید.

توصیه ها را خواندید، حالا نوبت عمل کردن است. اینکه کدامش برای شما می تواند مؤثر باشد خودتان باید تجربه کنید. خوشحال می شویم اگر تجربیات خود را به ما هم اطلاع دهید! در هر صورت نگران نباشید، موارد خفیف ویا ر مشکل خاصی برای جنین شما در پی ندارد اما اگر تهوع شدید شد به پزشکتان مراجعه نموده و در صورت نیاز تحت مراقبت قرار بگیرید تا انشاا... مشکلی پیش نیاید.

سلامتی شما آرزوی ماست.

۱. شما می توانید با واحد تغذیه بیمارستان دکتر مجیبیان مکاتبه نمایید.