

وصفات طبيعية لعلاج الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل



الاثنين 21 أغسطس 2017 02:08 م

هناك أكثر من 50 % من النساء الحوامل يعانوا من الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل . وفقاً للمؤشرات فإن الغثيان الصباحي يستمر لمدة 12 إسبوع من فترة الحمل . يترتب الغثيان الصباحي أثناء الحمل إلي زيادة مستوي هرمون الأستروجين وإنخفاض السكر في الدم وزيادة الحساسية للروائح . عموماً، الغثيان الصباحي ليس ضاراً علي الأم أو الطفل لأنه مجرد مشكلة مؤقتة ومن الإضطرابات الأكثر شيوعاً أثناء فترة الحمل . بالنسبة لمعظم النساء يمكن علاج الغثيان الصباحي بطريقة بسيطة وهي التغيرات في النظام الغذائي وتجنب الأطعمة التي تجعلها تذهب إلي الحمام كثيراً لتحقيق الإستمتاع بالطعام .

الغثيان الصباحي هو الشعور بعدم الراحة والمرض وفي كثير من الأحيان من مؤشرات التقيؤ ويمكن أن يكون لأسباب عدة مثل الجفاف، التسمم الغذائي، دوار الحركة، أدوية الحموضة، هناك عدد قليل من العلاجات الطبيعية التي تساعد في علاج الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل .

وصفات طبيعية لعلاج الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل

1. جذور الزنجبيل :

يأتي جذور الزنجبيل في أشكال مختلفة يمكنك أخذ الكمية التي تحتاج إليها وإضافتها إلي الماء الساخن للحصول علي شاي الزنجبيل . وثمة خيار آخر هو مص جذور الزنجبيل أو حتي الحصول علي حلوي الزنجبيل التي يمكن أن تتواجد في المتاجر الغذائية . إذا كنت لا تستطيع تناول جذور الزنجبيل وعدم تذوقه أو شمه يمكنك تجربة حبوب الزنجبيل والتي تأتي في شكل مكملات الزنجبيل لسهولة إستهلاك الزنجبيل . يقدم الزنجبيل الفوائد الصحية للجهاز الهضمي ويعمل علي تهدئة المعدة التي تعاني من الغثيان الصباحي .

2. الموز :

الموز واحد من المصادر الغذائية الأكثر شيوعاً للبيوتاسيوم، وهو من المعادن التي تحافظ توازن السوائل في الجسم . عندما يتسع حجم الدم في الجسم أثناء الأشهر الأولى من الحمل . لذلك، من الضروري زيادة السوائل في الجسم وتحقيق ذلك من خلال تناول الموز في الصباح للقضاء علي الغثيان الصباحي . بالإضافة إلي أن الموز غني بالفيتامينات مثل فيتامين ب6 وهو من العناصر التي تساعد في الحفاظ علي المعدة من الغثيان .

3. الليمون :

ثبت أن رائحة الليمون تقوم بتهدئة المعدة عند الشعور بالغثيان الصباحي . يمكنك شم رائحة الليمون بكل بساطة او تناول جزء منها أو إمتصاص حلوي الليمون، فهي تعمل كمهدئ رائع للبطن . يمكنك شرب مياه الليمون لكي تساعدك في تقليل الغثيان . وقد أظهرت الدراسات أن مجرد حرق شمعة معطرة بالليمون يمكن أن يكون لها نفس الأثر .

4.أساور العلاج بالضغط :

تقوم أساور العلاج بالضغط بتحفيز منطقة التامور والتي تساعد في التخلص من الغثيان الصباحي . فهي مجرد أساور يتم إرتداؤها علي المعصم به زر بلاستيك والضغط علي هذه المنطقة . هذه الأساور تقدم لك الإغاثة الفورية من الغثيان الصباحي .

5. الحصول علي فيتامين ب 6 :

ثبت أن فيتامين ب6 يساعد في التخلص من الغثيان الصباحي كما هو الحال مع الأدوية والمكملات الغذائية خصوصاً أثناء الحمل . يجب عليك الحصول علي الطبيب قبل تناول مكملات فيتامين ب6 أو الحصول عليه من مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل السبانخ، بذور عباد الشمس، الديك الرومي . وجدت دراسة في دورية طب العائلة أن الحصول علي 30 ملجرام من فيتامين ب6 لتقليل الغثيان الصباحي .

6. تعديل النظام الغذائي :

يلعب النظام الغذائي دور كبير في محاربة الغثيان الصباحي . حاول تناول وجبات صحية علي مدار اليوم لكي يساعدك في الحفاظ علي منع الغثيان الصباحي .يمكن أن يستمر الغثيان الصباحي عند الحامل طوال اليوم وفي كثير من الأحيان يصبح أسوأ . يمكنك تناول البسكويت والمياه أثناء التواجد علي السرير أو تناول وجبة خفيفة قبل الخروج من السرير مباشرة هذه الطريقة تساعدك في محاربة الغثيان الصباحي .. حاول إتباع نظام غذائي خفيف بعيداً عن الدهون أو الأطعمة الغنية بالتوابل .

7. الماء :

زيادة إستهلاك الماء أمر صحي للحامل . تحتاج إلي إستبدال السوائل حتي تتخلص من الماء في الغثيان الصباحي . تقوم الماء بتهديئة تقلصات العضلات لأنها من علامات الجفاف كما أنها تحد من التوتر الذي تشعر به المرأة خلال فترة الحمل . حاول ترطيب الجسم باستمرار لكي تواجه الغثيان الصباحي .

8. التقيؤ :

إذا شعرت بالغثيان وتعتقد أنك بحاجة إلي التقيؤ لا تحارب هذه الرغبة . فهي وسيلة جيدة لراحة معدتك والشعور بالتحسن ولا تحاول مقاومة هذه الرغبة يؤدي إلي تلف المرئ ويعمل علي إحتجاز حمض المعدة في الحلق .

9. التحكم في القلق :

عندما تشعر بالغثيان و خصوصاً أثناء التواجد في الأماكن العامة عند الذهاب لموعد أو الكثير من الامور الأخرى وتشعر بالقلق الشديد بمجرد الشعور بالغثيان يجب التحكم بالقلق و تناول كوب الماء وتهديئة التنفس لتوفر لك زيادة الشعور بالتحسن أو حتي القئ .

10. تطبيق الكمادات الباردة :

يمكنك تطبيق الكمادات الباردة علي الجزء الخلفي من الرقبة للتخلص من الغثيان الصباحي . عندما تواجه موجة من الغثيان الصباحي يمكنك تجهيز الكمادات الباردة من خلال وضع حزمة من الثلج بداخل قطعة قماش وضعها لبضع دقائق خلف الرقبة أثناء الإستلقاء ولف الكمادات علي الجزء الخلفي للرقبة .

11. النعناع :

النعناع واحد من الأعشاب التي لها رائحة طازجة قادرة علي ترويض إضطراب المعدة . يأتي النعناع في أشكال طبيعية مختلفة مثل شاي النعناع أو زيت النعناع، لتقديم الإغاثة . حاول فرك القليل من زيت النعناع علي اللثة مباشرة . أو مسح قطعة من زيت النعناع علي اللثة وغسل اليدين جيداً .

12. تناول الحليب والخبز :

يعد الخبز والحليب من الأطعمة التي تساعد علي تهدئة معدتك . حيث يمتص الخبز الحمض الزائد في المعدة ويعمل الحليب علي تهدئة . و غالباً الحليب وصفة جيدة للتهدئة هيجان المعدة .

تسخين 1 كوب الحليب وعدم غليه ثم صب الحليب علي الخبز وتوزيع القليل من الزبدة الغير مملحة علي الخبز أيضاً ثم تناوله ببطئ .

13. الجلوس :

بمجرد بداية الشعور بالغثيان يصاحبه شعور بالدوار والإغماء وللمساعدة في تقليل هذا الشعور حاول الجلوس مباشرة لتحقيق التوازن للجسم لتحسين تدفق الدم . وتحسين التنفس في الهواء .

14. الحصول علي الهواء :

الخروج للهواء بمجرد الشعور بالغثيان الصباحي هو كل ما تحتاجه للتخلص من الغثيان . فهي طريقة طبيعية لتهدئة الجسم حتي يتدفق الهواء داخل الجسم .

وضع مروحة وتوجيهها في مقابل الوجه حتي يصبح الأمر أكثر متعة ويقتحم الهواء الداخل هذه الخطوات تساعدك في التخلص من الغثيان الصباحي .

15. إستبدال السوائل والعناصر الغذائية :

إذا كنت تعاني من الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل حاول إستبدال السوائل التي تفقدها بالأطعمة فهو واحد من الطرق الثابتة للتخلص من الغثيان الصباحي .

16. التمدد :

عمل تمارين التمدد أعلي الظهر والرقبة عندما تعاني من تكرار نوبات الغثيان حاول القيام ببعض تمارين الرقبة والظهر للتمدد ببساطة للتخلص من التوتر والقلق الذي تشعر به بسبب الغثيان . لممارسة تمارين الظهر حاول الإستلقاء علي سطح مستوي علي حصيرة اليوغا ورفع الجزء العلوي من الجسم في وضعية الوقوف بحيث تسمح للظهر بالتقوس والتمدد ثم إدارة رأسك إلي الورك قليلاً بقدر المستطاع .

عمل التمدد للرقبة، تمدد العنق من محالات تمارين الإحماء المتداولة] محاولة الدوار بالرقبة حتي تسمح لفقرات الرقبة بالحركة ثم النزول بالرقبة إلي اسفل حتي تصل إلي الصدر لمدة 15 - 20 ثانية .

17. شاي التوابل للتهدئة :

تناول شرفة من شاي التوابل في درجة حرارة الغرفة مفيد لعلاج الغثيان الصباحي . يمكنك مضغ بذور الينسون أو الشمر ومن المعروف أنها تقوم بتهدئة المعدة .

18. العلاج بالروائح :

يمكن عن إستنشاق رائحة الليمون العطري الطازج يساعدك في الوقاية من الغثيان أيضاً رائحة النعناع، الزنجبيل، الخزامي، فهي خيارات جيدة ومتوفرة في منتجات متعددة خصوصاً أثناء الحمل] . إذا قمت بإختيار العلاج العطري حاولي إختيار روائح أمنة الإستخدام أثناء فترة الحمل .

19. المغنسيوم :

أثناء فترة الحمل تعاني المرأة من نقص المغنسيوم . وفقاً لما ذكرته منظمة الصحة العالمية أن نقص المغنسيوم أحد الأسباب وراء شعور الحامل بالغثيان في الصباح . تعد الخضروات الورقية من المصادر الرائعة للمغنسيوم او الحصول علي 300 ملجرام من المغنسيوم .