

وصفات طبيعية لعلاج الغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل



الاثنين 21 أغسطس 2017 م 02:08

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

الغثيان الصباحي هو الشعور بعدم الراحة والمرض وفي كثير من الأحيان من مؤشرات التقيؤ ويمكن أن يكون لأسباب عدة مثل الجفاف، التسعم الغذائي، دوار الحركة، أدوية المجموعة، 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 يمكنكأخذ الكمية التي تحتاج إليها وإضافتها إلى الماء الساخن للحصول على شاي الزنجبيل . وثمة خيار آخر هو مص جذور الزنجبيل أو حتى الحصول على حلوى الزنجبيل التي يمكن أن تتواجد في المتاجر الغذائية . إذا كنت لا تستطيع تناول جذور الزنجبيل وعدم تذوقه أو شعه يمكنك تجربة حبوب الزنجبيل والتي تأتي في شكل مكملات الزنجبيل لسهولة إستهلاك الزنجبيل . يقدم الزنجبيل الفوائد الصحية للجهاز الهضمي ويعمل على تهدئة المعدة التي تعاني من الغثيان الصباحي .

2. الموز :

الموز واحد من المصادر الغذائية الأكثر شيوعاً للبوتاسيوم، 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 على الغثيان الصباحي . بالإضافة إلى أن الموز غني بالفيتامينات مثل فيتامين ب6 وهو من العناصر التي تساعد في الحفاظ على المعدة من الغثيان .

3. الليمون :

ثبت أن رائحة الليمون تقوم بتهيئة المعدة عند الشعور بالغثيان الصباحي . يمكنك شم رائحة الليمون بكل بساطة او تناول جزء منها أو إمتصاص حلوى 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 الصباغي . فهـي مجرد أساور يتم إرتداؤها على المعصم به زر بلاستيك والضغط على هذه المنطقة . هذه الأساور تقدم لك الإغاثة الفورية من الغثيان الصباغي .

5. الحصول على فيتامين ب 6 :

ثبت أن فيتامين ب6 يساعد في التخلص من الغثيان الصباغي كما هو الحال مع الأدوية والمكمولات الغذائية خصوصاً أثناء العمل . يجب عليك الحصول على الطبيب قبل تناول مكمولات فيتامين ب6 أو الحصول عليه من مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل السبانخ، بذور عباد الشمس، الديك الرومي . وجدت دراسة في دوربة طب العائلة أن الحصول على 30 ملجرام من فيتامين ب6 لتقليل الغثيان الصباغي .

6. تعديل النظام الغذائي :

يلعب النظام الغذائي دور كبير في محاربة الغثيان الصباغي . حاول تناول وجبات صحية علي مدار اليوم لكي يساعدك في الحفاظ علي منع الغثيان الصباغي . يمكن أن يستمر الغثيان الصباغي 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 الصباغي .. حاول إتباع نظام غذائي خفيف بعيداً عن الدهون أو الأطعمة الغنية بالتراوبل .

7. الماء :

زيادة إستهلاك الماء أمر صحي للحامل . تحتاج إلي إستبدال السوائل حتى تتخلص من الماء في الغثيان الصباغي . تقوم الماء بتهيئة تقلصات العضلات لأنها من علامات الجفاف كما أنها تحد من التوتر الذي تشعر به المرأة خلال فترة العمل . حاول ترتيب الجسم بإستمرار لكي تواجه الغثيان الصباغي .

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 المريء ويعمل علي إحتجاز حمض المعدة في الحلق .

9. التدكم في القلق :

عندما تشعر بالغثيان وخصوصاً أثناء التواجد في الأماكن العامة عند الذهاب لموعد أو الكثير من الأمور الأخرى وتشعر بالقلق الشديد بمجرد الشعور بالغثيان يجب التحكم بالقلق وتناول كوب الماء وتهيئة التنفس لتتوفر لك زيادة الشعور بالتحسن أو حتى القئ .

10. تطبيق الكمامات الباردة :

يمكنك تطبيق الكمامات الباردة علي الجزء الخلفي من الرقبة للتخلص من الغثيان الصباغي . عندما تواجه موجهة من الغثيان الصباغي يمكنك تجهيز الكمامات الباردة من خلال وضع حزمة من الثلاج داخل قطعة قماش وضعها لبضع دقائق خلف الرقبة أثناء الاستلقاء ولف الكمامات 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 والحلب من الأطعمة التي تساعد علي تهدئة معدتك . حيث يمتص الخبز الحمض الزائد في المعدة ويعمل الحليب علي التهدئة . و غالباً الحليب وصفة جيدة للتهدئة هيجان المعدة .

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

13. الجلوس :

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

14. الحصول على الهواء :

الخروج للهواء بعد رد الشعور بالغثيان الصباغي هو كل ما تحتاجه للتخلص من الغثيان . فهـي طريقة طبيعية لتهـئة الجسم حتى يتـدفق الهـواء داخل الجسم .

وضع مروحة وتوجيهها في مقابل الوجه حتى يصبح الأمر أكثر متـعة ويقتـمـمـ الهـواءـ الدـاخـلـ هـذـهـ الخطـوـاتـ تـسـاعـدـكـ فيـ التـخلـصـ منـ الغـثـيانـ الصـبـاغـيـ .

15. إستبدال السوائل والعناصر الغذائية :

إذا كنت تعاني من الغثيان الصباغي أثناء فترة العمل حاول إستبدال السوائل التي تفقدـهاـ بالـأطـعـمـةـ فهوـ وـاحـدـ منـ الـطـرـقـ الثـابـتـةـ للتـخلـصـ منـ الغـثـيانـ الصـبـاغـيـ .

16. التمدد :

عمل تمارين التمدد أعلى 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 . لمارسة تمارين الظهر حاول الإستلقاء على سطح مستوى علي حصيرة اليوجا ورفع الجزء العلوي من الجسم في وضعية الوقوف بحيث تسمح للظهر بالتقوس والتمدد ثم إدارة رأسك إلي الوراء قليلاً بقدر المستطاع .

عمل التمدد للرقبة، تعدد العنق من حالات تمارين الإحماء المتداولة محاولة الدوار بالرقبة حتى تسمح لفقرات الرقبة بالحركة ثم النزول بالرقبة إلي أسفل حتى تصل إلي الصدر لمدة 15 - 20 ثانية .

17. شاي التوابـلـ لـلـتـهـئـةـ :

تناول شرفة من شـايـ التـوابـلـ فـيـ درـجـةـ حرـارـةـ الغـرـفـةـ مـفـيدـ لـلـعـلـاجـ الغـثـيانـ الصـبـاغـيـ . يـمـكـنـ مـضـغـ بـذـورـ الـيـنـسـونـ أوـ الشـمـرـ وـمـنـ الـمـعـرـفـ أـنـهـاـ تـقـومـ بـتـهـئـةـ المـعـدـةـ .

18. العلاج بالروائح :

يمكن عن إستنشاق، رائحة الليمون العطري الطازج يساعدك في الوقاية من الغثيان أيضاً رائحة النعناع، الزنجبيل، الخزامي، فـهـيـ خـيـاراتـ جـيـدةـ وـمـتـوـافـرـةـ فـيـ مـنـتجـاتـ مـتـعـدـدـ خـصـوصـاـ أـنـنـاءـ الـحـمـلـ . إـذـاـ قـمـتـ بـإـختـيـارـ العـلـاجـ العـطـرـيـ حـاـوليـ إـختـيـارـ روـائـحـ أـمـنـةـ إـلـاستـخـادـ أـنـنـاءـ فـتـرـةـ الـحـمـلـ .

19. المغنيسيوم :

أـنـنـاءـ فـتـرـةـ الـحـمـلـ تعـانـيـ المـرـأـةـ مـنـ نـقـصـ المـغـنـيـسـيـوـمـ . وـفـقـاـ لـمـاـ ذـكـرـتـهـ مـنـظـمةـ الصـحـةـ الـعـالـمـيـةـ أـنـ نـقـصـ المـغـنـيـسـيـوـمـ أـحـدـ الأـسـبـابـ وـراءـ شـعـورـ الـحـامـلـ بـالـغـثـيانـ فـيـ الصـبـاغـ . تـعـدـ الـخـضـرـوـاتـ الـوـرـقـيـةـ مـنـ الـمـصـادـرـ الـرـائـعـةـ لـلـمـغـنـيـسـيـوـمـ اوـ الـحـصـولـ عـلـىـ 300ـ مـلـجـرامـ مـنـ المـغـنـيـسـيـوـمـ .