



چطور می توانیم با علائم ۳ ماه اول بارداری کنار بیاییم؟

ماه های سخت و طلایی

الهام فیروزبخت

خبرنگار

سه ماه اول بارداری هم برای مادر و هم برای جنین دوران بسیار مهمی است. شاید روز اولی که متوجه شدید باردار هستید، با خودتان فکر کنید، احتمالاً در هفته های اول بارداری باشید، اما واقعیت این است که به احتمال زیاد چهار هفته از بارداری تان گذشته و وقتی برای اولین معاینه بارداری به دکتر مراجعه کردید، متخصص زنان و زایمان برآورد دقیق تری از زمان بارداری تان به شما خواهد داد. نگران روزهای گذشته و مراقبت هایی که باید انجام می داده اید و نداده اید نباشید. بسیاری از زنان باردار در هفته های بالاتر از بارداری شان با خبر می شوند، اما معمولاً خطری در این دوران آنها را تهدید نمی کند مگر این که از همان ابتدا مادر با یک بارداری خطرناک روبه رو باشد که علائمش با یک بارداری معمولی و بی خطر کاملاً متفاوت است. اولین علائمی که در این دوران تجربه می کنید بسیار شبیه علائم قاعدگی است. دردهای قسمت تحتانی کمر، انقباضات شکمی، نفخ، سردرد و نواسانات خلقی از علائم هفته های اولیه است. اما احتمالاً با بالاتر رفتن سن بارداری حالت تهوع، بیخوابی نسبت به غذاها یا هوس یک غذای خاص (ویار)، تکرر ادرار و خستگی و یبوست هم به این علائم اضافه شود. اما با وجود این مشکلات چطور می شود سه ماه اول بارداری را به بهترین شکل گذرانند؟

وعده های سبک

در این دوران نمی شود مثل قبل وعده های غذایی را یکباره وارد معده کرد. توصیه پزشکان این است که وعده های غذایی را به ۷ یا ۸ وعده تقسیم و هر بار حجم کمی از غذا را وارد معده کرد.

وقتی چیزی در معده برای هضم وجود ندارد، معده سراغ پوشش داخلی رفته و خود این مساله باعث ایجاد حالت تهوع می شود، از طرفی خوردن وعده های سنگین به دستگاه گوارش فشار آورده و آن را دچار بحران می کند.

بهتر است در این دوران همیشه چیزی در معده خانم های باردار وجود داشته باشد. خوردن کراکر یا همان ترد خودمان، چوب شور و نان خشک محلی هم به کنترل این حالت بسیار کمک می کند. بهتر است مادران آینده، در این

دوران همیشه یکی از این موارد را همراه خود داشته باشند تا قبل از ایجاد حس گرسنگی مقداری از آن را مصرف کنند.



نوشیدن آب

شاید خوردن آب وقتی حالت تهوع وجود دارد چندان ایده جذابی به نظر نرسد، اما بدن به شدت در این دوران به آب نیاز دارد علاوه بر این نوشیدن آب باعث هیدراته شدن بدن می شود و از طرف دیگر می تواند حالت تهوع را تا میزان قابل توجهی کنترل کند. معده هم در این دوران شرایط بحرانی دارد، پس بهتر است آب خیلی سرد استفاده نکنید. در بعضی از خانم ها آب سرد ممکن است باعث رفلاکس و سوزش سر دل شود. پس نه تنها آب، بلکه هرنوشیدنی که برای این دوران انتخاب می کنید، ولرم باشد. علاوه بر این نوشیدن آب به مقدار زیاد یبوست را هم از بین می برد، اما باعث تکرر ادرار می شود. اما به هر حال داشتن تکرر ادرار از داشتن دو حالت قبلی به مراتب بهتر است. اگر یک خانم باردار تا قبل از این دوران چای و در کل کافئین زیادی در روز دریافت می کرده باید میزان آن را به حداقل برساند، پیشنهاد جایگزین این است که درون چای از زنجبیل استفاده کند، چرا که زنجبیل به شدت تهوع را کنترل می کند، از طرفی رفلاکس یا سوزش معده را هم تا حدودی از بین می برد. آبنبات زنجبیلی، نان شیرینی یا بیسکویت های زنجبیلی هم می توانند گزینه های جذابی برای این دوران باشند.

لیم و ورزش

حس بویایی خانم های باردار در این دوران بسیار قوی می شود. حالا فکر کنید گاهی حتی بوی عطری که همیشه یک خانم دوستش داشته در این دوران به شدت اذیتش می کند، از طرفی هم گاهی یک خانم باردار بوهایی را متوجه می شود که دیگران قادر به تشخیص نیستند! بوهایی زننده که باعث حالت تهوع و در موارد شدیدتر استفراغ می شود. اولین کاری که می توان انجام داد بوییدن لیموی تازه است. رزماری تازه هم کارساز است. پس بهتر است یک خانم باردار همیشه لیموی تازه و یک شاخه رزماری در کیفش داشته باشد.



تکنیک حواس پرتی

شاید پرت کردن حواس وقتی حال معده آدم خوب نیست کار سختی به نظر بیاید، اما نشدنی نیست! خواندن یک کتاب خوب، از آن کتاب هایی که نمی شود لحظه ای زمین گذاشت شان، چرخ زدن در فضای مجازی و دیدن عکس و فیلم بچه ها و تماشای فیلم های هیجان انگیز از جمله کارهایی است که می شود برای پرت کردن حواس و کنترل حالت تهوع انجام داد.

آخرین سنگر؛ دارو

خانم های باردار بهتر است اولین دیدارشان با پزشک را هر چه سریع تر انجام دهند. پزشک با در نظر گرفتن تمام شرایط ممکن است دارویی از گروه B که خطری برای جنین نداشته باشد تجویز کند تا با کمک آن بتوانید این سه ماه را راحت تر پشت سر بگذارید.



چه بخوریم؟

در این دوران باید دور مواد غیرطبیعی را خط قرمز کشید. شیرینی ها و بیسکویت ها قند غیرطبیعی دارند و ممکن است مادر را دچار دیابت بارداری کنند. میوه ها، به خصوص میوه هایی که می توانند تا حد زیادی یبوست را کنترل کنند بهترین جایگزین خوراکی های غیرطبیعی هستند. مصرف انواع مغزها به خصوص مغز بادام به دلیل اسید فولیک فراوانی که دارد به شدت توصیه می شود. مویز و انجیر خشک سرشار از آهن هستند و شیرینی مطلوبی هم دارند و بهترین جایگزین قند و شکر هستند. از طرفی جنین برای وزن گیری و رشد شدیداً به این دو مورد نیاز دارد و مادر هم با مصرف این دو خوراکی بعد از زایمان با مشکل کم خونی مواجه نخواهد شد.

یک دوسه ورزش

متأسفانه هنوز هم این باور قدیمی و البته غلط بین بسیاری از خانم ها رواج دارد که در دوران بارداری باید تحرک و فعالیت را به حداقل رساند، در صورتی که ورزش کردن می تواند خستگی، سردرد، یبوست و تهوع را تا حد زیادی کنترل کند.

ناگفته پیداست که ورزش تأثیر بسزایی هم روی خلق و خوی دارد. پس بهتر است اگر خانمی تا قبل از بارداری ورزش می کرده و حالا بارداری خطرناکی هم ندارد، ورزش را زیر نظر پزشک ادامه دهد.

اگر هم تا قبل از این اهل باشگاه رفتن و ورزش نبوده است «پیاده روی» بهترین گزینه برای روزهای بارداری است. روزانه ۱۵ دقیقه پیاده روی تأثیر فوق العاده ای روی مادر و جنین می گذارد و بعدتر مادر زایمان راحت تری خواهد داشت.

علاوه بر تمام اینها پیاده روی روزانه از اضافه وزن بیش از حد در این دوران جلوگیری می کند و همین مورد باعث می شود مادر بعد از زایمان زودتر به اندام ایده آلش نزدیک تر شود.