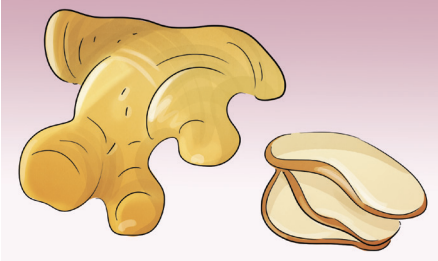


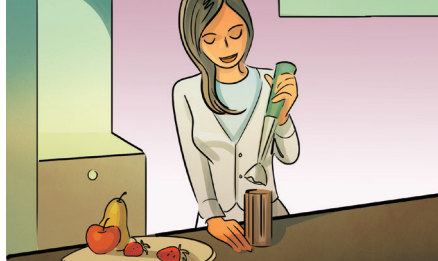
1 اضطرابات الحمل

في هذه الورقة سنتناول بعض الاضطرابات الأكثر شيوعاً للمرأة الحامل ونعطي بعض النصائح لتخفيفها.

في حالة الغثيان أو القيء



بالإضافة إلى ذلك، يُفضل الطبخات البسيطة، دون إضافة الدهون (حيث أنها تعمل على إبطاء عملية الهضم). الزنجبيل هو واحد من المستحضرات غير الدوائية الفعالة في تقليل الغثيان والقيء.



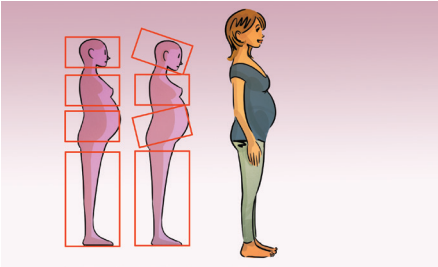
يُفضل تناول مستحضرات الفيتامين (بوصفة من الطبيب) بعد الأكل. من المهم مضغ الطعام جيداً، ويُفضل المعكرونة ذات الشكل الصغير والأطعمة المقطعة حيث أن هضمها يكون أسهل.



تناولي وجبات صغيرة ومتعددة وموزعة خلال اليوم، ويفضل الأطعمة الجافة. من الممكن أن يكون مفيداً: تناول قطعة من الخبز المحمص أو رقائق الخبز قبل النهوض من السرير؛

*انظري الملاحظة

في حالة حرقة المعدة



حافظي على وضعية مستقيمة خصوصاً بعد الوجبات ومرتفعة قليلاً أثناء الهضم.



تناولي الوجبات الصغيرة والمتعددة. امتنعي عن الوجبات الحارة. *انظري الملاحظة



قللي الوجبات ذات المحتوى العالي للدهون أو التي تسبب التهاب جدار المعدة كالقهوة.

يوجد أيضاً أدوية يُمكن أن تساعد في الحالات الأكثر خطورة. يُمكنك استشارة طبيبك!

في حالة الإمساك



تناولي النباتات الطازجة، كالفاكهة والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة. *انظري الملاحظة



لتخفيف هذا الشعور، من المهم تناول كمية مناسبة من الماء (على الأقل 1,5 - 2 لتر يوميًا).



إنها مشكلة شائعة في الحمل، وتحدث بسبب التغير الهرموني الذي يبطئ من حركة الأمعاء.

*إذا كان لديك مرض السكري، ناقشي فكرة تناول الوجبات الخفيفة والوجبات المخصصة مع اختصاصي السكري الذي سيأخذ في الاعتبار حالة سكر الدم لديك.