מאמר

תופעות נפוצות בהריון

בחילות, צרבות, הקאות, עצירות וחשקים מוזרים לאכול כל מיני דברים - הכל על התופעות הכי נפוצות בהריון

בחילות

אחת התופעות המלוות כמעט כל הריון היא תופעת הבחילות. למה יש בחילות ? עדיין לא

התגלתה הסיבה המדוייקת ויש הסברים שונים. סביר להניח שלשינויים ההורמונליים יש תרומה לכך.

- לימון וג'ינג'ר עוזרים להעביר את תחושת הבחילה.
- אל תתני לקיבתך להיות ריקה. אכלי 5-6 ארוחות קטנות ביום במקום 3 ארוחות גדולות.
- בחרי מזונות ניטרליים בטעמים קרקרים, אורז, פסטה, גבינות ופירות. מזונות קרים וקלים, כמו יוגורט יכולים גם כן להתאים.
- אכלי בבוקר פחמימות פשוטות בשילוב עם מורכבות, כמו טוסט עם ריבה. הפשוטות, יעבירו את הבחילה והמורכבות ישמרו על רמת סוכר מאוזנת בדם ועשויות למנוע בחילה חוזרת.

הקאות

הכי חשוב לשתות הרבה. גופך מאבד המון נוזלים ומלחים בזמן ההקאות שחיוני להחזירם לגופך. העדיפי מים, ניתן לשלב גם מיץ טבעי סחוט או מרק להשלמת הנוזלים.

צרבות

- מלפפון יכול לעזור.
- הימנעי ממאכלים מטוגנים, חריפים ועתירי שומן.
- חלקי ארוחותיך לקטנות ובכך תימנעי את הרגשת הכובד והלחץ על בטנך.
- הימנעי משכיבה לאחר הארוחה.
- הימנעי ממזונות המרפים את שסתום הקיבה נענע, קפאין ומנטה.

עצירות

נגרמת בשל השינויים ההורמונליים שחלים בגופך במהלך ההריון, הגורמים לירידת בתנועתיות מערכת העיכול ולקצב התרוקנות איטי יותר.

- פירות, ירקות ושתיית מים מרובה יכולים לסייע.
- העשרת התפריט בסיבים כגון דגנים מלאים וקטניות.
- תרופת 'סבתא ידועה' מיץ שזיפים מיובשים שהושרו במים חמים.
- פעילות גופנית משפיעה באופן חיובי על תנועתיות מערכת העיכול.

חשקי אכילה

אם יש לך חשק עז למשהו מתוק או לשילוב של מזונות מוזרים, אל תילחמי בו הוא יעבור. אפשר לנסות ולהתאים את החשק, ככל האפשר, למזונות מזינים שיתרמו לתזונתך. לדוגמה אם יש לך חשק למתוק נסי לבחור מתוקים כגון: לחם מלא עם דבש, לחם חי עם ריבה, פירות, עוגות בחושות במקום עוגות קצפת וכדומה.