

נר ראשון של חנוכה

**איך
מקלים על
בחילות והקאות
בהריון?**

למה יש בחילות והקאות בהריון?

הבחילות נגרמות משילוב של מספר הורמונים שבמהלך הריון הגוף מייצר בכמות גדולה ביניהם אסטרוגן ופרוגסטרון החיוניים להתפתחות העובר. ההורמונים משפיעים על הגוף דרך המח וגם דרך מערכת העיכול. בדרך כלל הם הסימן הראשון המבשר על ההריון והן נעלמות בסביבות השבוע ה-14.

המלצות החברות

1. להתחיל את היום עם אכילת קרקר, ביגלה או מאכל יבש אחר. מיד לאחר נטילת ידיים או לפני שקמים מהמיטה.
2. לאכול ארוחות קטנות במרווחים של שעתיים - שלוש
3. להתרחק מאוכל מתועש או מטוגן
4. להעדיף פחמימות מורכבות המייצבות את רמות הסוכר בדם וקלות לעיכול כמו דיסות, טוסטים, בננות, צנימים, קרקרים, בטטות.
5. להתרחק ממוצרי חלב בשעות הבוקר
6. במהלך היום לצרוך חלבונים קלים לעיכול כמו גבינה לבנה, הודו, עוף וירקות טריים
7. להמנע מירקות מצליבים הקשים לעיכול כדוגמת: קולורבי, כרוב, ברוקולי, ומירקות סולניים שהם בעלי חומציות גבוהה: עגבניות, חצילים ופלפלים.
8. לשתות לפחות ליטר וחצי מים ביום. אם מקיאים יש לצרוך יותר.
9. מומלץ להמנע מצריכת קופאין, או לפחות לצמצם אותה.
10. אפשר ואפילו מומלץ לשתות חליטות כמו נענע, ג'ינג'ר וקמומיל
11. חשוב ליטול חומצה פולית או מולטי ויטמין, אך אם תוספים אלו גורמים לך להקאה - נסי לקחת כדורים של חברה אחרת או ליטול את התוסף בשעות אחרות במהלך היום.
12. אמנם קשה להריח בשמים בתקופה כזו, אך לפעמים הרחת שמנים אתריים מקלה. במיוחד ריח חריף או חמוץ כדוגמת ג'ינג'ר, מנטה, אקליפטוס,
13. להמנע מעישון פאסיבי
14. מקומות חמים מגבירים את הבחילות. העדיפי שהיה בחדר עם חלון פתוח בחורף, או מזגן בקיץ.
15. במקרה של בחילות והקאות קשות עד שקיימת ירידה במשקל יש להתייעץ עם הרופא. היום קיימות תרופות הנחשבות לבטוחות בהריון, ביניהן: דיקלקטין ופרמין. אבל חשוב לדעת שצריך להפסיק אותן בהדרגה ולא בבת אחת.
16. אם את מצליחה לתפקד בין ההקאות - מצוין. אם לא - קחי חופשת מחלה ותנוחי
17. מקיאה יותר מידי? כדאי לעדכן את הרופא כדי לקבל נוזלים במיון או בקופה. במקרים חריפים יתנו לך באינפוזיה גם קוקטיל הכולל מולטי ויטמינים, מלחים וחומרים חיוניים נוספים.
18. אל תחששי שמא העובר ינזק מההקאות. הוא לוקח ממך את כל מה שהוא צריך.
19. לפני ההריון - הקפידי על תזונה נכונה, חומצה פולית וויטמין D. כשמגיעים ללידה עם מצבורי ויטמינים ומינרלים תחילת ההריון קלה יותר.
20. דיקור סיני
21. כח המחשבה - כשמרגישים שעומדים להקיא לוקחים נשימה עמוקה ואומרים בקול: הכל בסדר וגם אם תקיאי לא יהיה נורא.