

تهوع در بارداری

تاریخ تدوین: ۱۳۹۹/۱۰/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۳

کد: MH.BR.PE.NUT.۲۵۸

واحد تغذیه

- ❖ توصیه میشود در هنگام صبحگاه به آرامی از رختخواب برخیزید و تا دو ساعت بعد از مصرف وعده ی غذایی خود از دراز کشیدن خودداری نمایید.
- ❖ در هنگام استراحت زیر سر خود را کمی بالاتر از بدن (زاویه ۴۵ درجه) قرار دهید.
- ❖ توصیه به مصرف وعده های غذایی کوچک و مکرر، غذاهای خشک حاوی کربوهیدرات (کراکر، نان خشک، نان تست سوخاری) و غذاهای حاوی پروتئین.
- ❖ توصیه به مصرف زنجبیل در غذا (به استثناء زنان باردار تحت درمان با داروهای ضد انعقاد، زنان مبتلا به زخم دوازدهه و یا مبتلا به انسداد روده).
- ❖ بوئیدن لیمو ترش تازه یا استفاده از آبنبات ترش میتواند به رفع حالت تهوع کمک کند.
- ❖ اجتناب از مصرف غذاهای داغ، پرچرب و پرادویه به ویژه غذاهای تند.
- ❖ و در آخر در صورت صلاح دید پزشک از مکمل ویتامین B۶ به صورت روزانه استفاده شود.