

آموزش و یار حاملگی

سوال	جواب
۱ در مورد و یار حاملگی چه می دانید؟	سه چهارم زنان حامله در ۳ ماهه اول حاملگی از تهوع و استفراغ رنج میبرند و این حالت اثری روی جنین ندارد بلکه نشانگر آن است که روند حاملگی خوب پیش میرود.
۲ مراقبت های تغذیه ای در این زمینه چگونه است؟	خوردن مقادیر کم غذا به دفعات متعدد در طول روز- خوردن غذای سرد- صبح ها قبل از برخاستن بیسکویت یا نان سوخاری میل کنید و قبل از بلند شدن از جایتان ۲۰ دقیقه دراز بکشید - پرهیز از بوهای زننده- خوردن مایعات کمتر همراه با غذا و به صورت جرعه جرعه در روز- استفاده از کربو هیدراتها مثل سیب زمینی و چهار مغز- خودداری از غذاهای چرب و سنگین و تند و اسیدی.
۳ چه روش هایی برای بهبود تهوع مناسب است؟	تهویه خوب اطاق و استفاده از هوای آزادو باز گذاشتن پنجره قبل از خواب - استراحت- خوردن قرص ویتامین قبل یا همراه با غذا- تعویض قرص آهن در صورت افزودن تهوع- استفاده از فراورده های ویتامین ب۶ با تجویز پزشک-
۴ در چه شرایطی از و یار حاملگی بایستی به پزشک مراجعه نمود؟	حالاتی مثل خاک خوری را به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است به علت کمبود ماده ی خاصی در بدن باشد. و همچنین در صورت بروز تهوع شدید حاملگی
۵ تهوع شدید حاملگی چیست؟	بیمار هیچ غذائی حتی مایعات را نمی تواند برای مدت ۲۴ ساعت نگه دارد و حتما " باید سرم تراپی گردد.
۶ نشانه های کم آبی بدن کدام است؟	بر افروختگی چهره- تشنگی شدید- ادرار کم و غلیظ- سر گیجه- گرفتگی ساق پا- سردرد و خشکی دهان.