

ویار

ویار یا بیماری صبحگاهی با حالت تهوع و استفراغ مشخص می شود و بدلیل تغییرات هورمونی بدن در دوران حاملگی صورت می گیرد.

ویار یا بیماری صبحگاهی با حالت تهوع و استفراغ مشخص می شود و معمولا در ۵۰ تا ۹۰٪ از زنان حامله بوجود می آید.



• ویار صبحگاهی بدلیل تغییرات هورمونی بدن در دوران حاملگی صورت می گیرد.

- موارد زیر می تواند در بهبود این حالت کمک نماید:
- از خوردن غذاهای پرادویه خودداری نمایید.
- بالای سر خود مقداری شیرینی خشک قرار دهید تا قبل از اینکه از تخت پایین بیایید میل نمایید.
- غذا را در وعده های کوچک تر تقسیم نمایید و بین آنها آب بنوشید.
- از خوردن غذاهای چرب خودداری کنید.
- قبل از رفتن به رختخواب از غذاهای ساده و پرکالری استفاده کنیدمانند کره بادام زمینی و شیرینی

غذا و تهوع صبحگاهی در دوران بارداری:

هنگامی که باردار هستید دچار تهوع صبحگاهی شده اید. آخرین چیزی که ممکن است به فرکر انجام دادن آن بیفتید ، غذا خوردن است. اما ادامه دادن به غذا خوردن برای شما و جنین تان مهم است .انجمن بارداری امریکا این غذاها را برای کمک به تخفیف تهوع صبحگاهی پیشنهاد می کند.

- غذاهایی که میتوان بصورت سرد مصرف کرد، از جمله ساندویچ های سرد ، سبزی ها و میوه های خام مانند لیمو یا زنجبیل تازه یا سالاد سرد ، از سس ها و چاشنی ها و ادویه اجتناب کنید. غذاهایی که خیلی ادویه دار یا طعم دار نیستند، مانند سوپ ها یا آبگوشت های ساده یا سیب زمینی آب پز ساده

- بیسکوئیت شور و چوب شور
- ژله و بستنی یخی
- چای نعناع

تغذیه در دوران بارداری :

رژیم غذایی زن باردار باید متنوع و پرکالری باشد .بهتر است غذابه دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف شود .مقدار افزایش کالری مصرفی 300کیلوکالری بیش از حالت غیربارداری است به این ترتیب نیاز به کالری که در یک زن غیرباردار 2300 کیلوکالری است در بارداری به 2600کیلوکالری افزایش می یابد .نیاز روزانه آهن در طی بارداری 30 میلی گرم در روز است و از ماه چهارم بارداری



ویار

تهیه و تنظیم:

دایره آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

بایبیت ۱۳۹۳

در رژیم غذایی شما باید پروتئین های حیوانی (تخم مرغ ، گوشت قرمز و سفید (ویتامینها و کربوهیدرات به مقدار کافی وجود داشته باشد و بهتر است در مصرف حبوبات بعلت ایجاد مشکلات گوارشی زیاده روی نکنید.

آدرس: تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

www.bmihospital.ir

که زمان خونسازی جنین است باید مصرف آن شروع شود .اگر بگویم آهن مهمترین نیاز زن باردار است اغراق نکرده ام .جنین مثل یک انگل !!! و پارازیت ، آهن را فعالانه از خون مادر جذب می کند و حتی زمانی که مادر کم خونی شدید دارد جنین کم خون نمی شود و این زن باردار است که در صورت عدم مصرف آهن (گروژن)یعنی قرص فرس سولفات یا کپسول هماتینیک (دچرافت هموگلوبین و هماتوکریت خون می شود تاکید می کنم که هیچ غذا یا رژیم غذایی آهن مورد نیاز بارداری را تامین نمی کند و حتما باید آهن (گروژن مصرف شود .شما خانم باردار در صورتی که:

- 1-اندام درشتی دارید
- 2-دوقلو باردار هستید
- 3-کم خونی دارید
- 4- تا اواخر حاملگی قرص آهن مصرف نکرده اید یا نامنظم مصرف کرده اید باید دو برابر مقدار معمول آهن دریافت کنید .برای تامین کلسیم بدن در طی حاملگی باید روزی نیم الی یک لیتر (یعنی دو الی چهار لیوان) شیر یا معادل آن ماست مصرف کنید.