อาการแพ้ท้อง ไม่น่ากลัวหากปฏิบัติตามนี้

หน้าที่ของคนที่กำลังเตรียมตัวเป็นคุณแม่มือใหม่ย่อมมีความกังวลใจสำหรับอาการแพ้ท้องสำหรับผู้หญิงทุกๆคน บางคนโชคดีที่ช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ไม่มีอาการใดๆเลยทั้งสิ้น แต่ถ้าหากมีอาการแพ้ท้องนั้น การปรับตัวหรือการดูแลตนเองและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์นั้นมีอะไรบ้าง วันนี้ได้บทความดีๆ มาก็เลยนำมาแบ่งปันเพื่อนๆ และผู้หญิงที่กำลังเป็นคุณแม่อยู่ระหว่างนี้ค่ะ

อาการแพ้ท้อง คุณแม่มือใหม่ควรรู้
อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เหม็นเบื่ออาหาร เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงท้องอ่อนๆ
นี่คือวิธีรับมือกับอาการแพ้ท้อง

เมื่อรู้ตัวว่ามีอาการแพ้ท้อง ควรดื่มน้ำมากๆ แต่อย่าดื่มร่วมกับอาหารหรือหลังอาหารทันทีให้ดื่มน้ำก่อนหรือหลังอาหารสัก 30 นาที และระหว่างวันให้จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการขาดน้ำฝานขิงอ่อนเป็นแผ่นบางๆ แช่ในน้ำร้อน แล้วค่อยๆ จิบ จะช่วยให้อาการแพ้ท้องคลื่นไส้ อาเจียน ดีขึ้น

เมื่อแพ้ท้อง ควรหลีกหนีให้ไกลจากกลิ่นที่ทำให้ท้องของคุณแม่ปั่นป่วน หากจำเป็นต้องปรุงอาหาร ให้เปิดหน้าต่างหรือเปิดพัดลมดูดกลิ่นแม้จะไม่รู้สึกหิว คุณแม่ก็ควรพยายามบังคับตัวเองให้ทาน เพราะการที่ท้องว่างจะทำให้อยากอาเจียนได้ง่ายกว่าเมื่อมีอาหารอยู่ในท้องคุณแม่อาจทานอาหารในแต่ละมื้อได้ไม่มาก ให้แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ แต่ทานหลายๆ มื้อแทน อาจจะแบ่งมื้ออาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวันเลยก็ได้ จะช่วยให้ได้รับอาหารเพียงพอต่อความต้องการการทานอาหารที่มีโปรตีนสูงบางชนิดไม่เหมาะเป็นอาหารคนท้อง อาจทำให้อาการแพ้ท้องหนักขึ้น เช่น เนื้อวัว เนื้อหมูอาจลองทานเนื้อปลา ไข่ต้มสุกแทน ก็จะช่วยให้ดีขึ้นได้

หลีกเลี่ยงอาหารมันและรสเผ็ด หรืออาหารรสจัด มีเครื่องเทศมาก เนื่องจากทำให้เกิดอาการจุกเสียดแน่นหน้าอกได้ง่ายดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้ดี อย่าปล่อยให้ท้องว่างนานเกินไป

หากรู้สึกหิวควรหาอาหารหรือของว่างทาน คุณแม่จึงควรมีขนมของขบเคี้ยวที่มีโปรตีนสูงไว้ใกล้มือ เพื่อหยิบทานได้ง่าย เช่น ขนมจำพวกถั่ว,เครื่องดื่ม หรือขนมที่ทำจากถั่วเหลือง

อาการแพ้ท้อง จะทุเลาได้ หากคุณแม่ทานขนมปังจืดหรือขนมปังกรอบธัญพืชสัก 1-2 ชิ้นก่อนเข้านอนตอนกลางคืนเพื่อไม่ให้ท้องว่างนานเกินไป หรือทานอาหารเบาๆ เช่น แครกเกอร์หรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน จะทำให้หลับสบาย

ควรเตรียมเครื่องดื่มหรือแครกเกอร์ไว้ใกล้ๆ เตียง เพื่อตอนเช้าตื่นขึ้นมา จะได้ดื่มเครื่องดื่มที่เตรียมไว้หรือทานแครกเกอร์เมื่อตื่นนอนขึ้นทันที ก่อนลุกจากเตียงไปทำกิจวัตรประจำวัน เพราะจะช่วยไม่ให้วิงเวียนจากอาการท้องว่าง

ขอบคุณที่มา https://www.enfababy.com/พัฒนาการและสุขภาพ/คุณแม่มือใหม่รับมือกับอาการแพ้ท้อง