طرق طبيعية للتخلص من غثيان الحمل

الغثيان هو عارض طبيعي تشعر به أغلبية النساء خلال فترة الحمل . تتوافت نسبة الغثيان وأعراضه الشائعة من إمرأة حام الى أخرى. هناك العديد من الطرق الطبيعية التي يمكنك اتباعها ، بدلاً من إستهلاك الأدوية المضادة للغثيان ، للتخلص من هذه المشكلة.

إليك طرق طبيعية للتخلص من غثيان الحمل دون استخدام الأدوية :

- **تناول الزنجبيل**

الزنجبيل هو علاج طبيعي شائع يستخدم لعلاج الغثيان.

يعتقد الخبراء أن المركبات في الزنجبيل قد تعمل بطريقة مشابهة للأدوية المضادة للغثيان . في الواقع ، تتفق العديد من الدراسات على أن الزنجبيل فعال في الحد من الغثيان في المواقف المختلفة.

الجرعة اليومية من الزنجبيل قد تكون بديلاً فعالاً للأدوية المضادة للغثيان خلال فترة الحمل.

- **العلاج العطري بالنعناع**

يساعد علاج النعناع العطري على تخفيف مستوى الغثيان بشكل ملحوظ ، وهو يعد أفضل من أخذ أدوية مضادة للغثيان أو دواء وهمي . فهذه الطريقة تحد من غثيان الحمل بنسبة 57%.

كما يمكن احتساء فنجان من شاي النعناع ، لأن له تأثيرات مشابهة مضادة للغثيان

- تقطيع حبة ليمون

يمكن للرائحة الحمضية ، مثل تلك الموجودة في شرائح الليمون الطازج ، أن تساعد في تقليل الغثيان عند النساء الحوامل.

قد يعمل تقطيع الليمون أو خدش قشرته بطريقة مشابهة لأنه يساعد في

إطلاق زيوته الأساسية في الهواء . قد تكون قارورة زيت الليمون الأساسي بديلاً عمليًا للاستخدام عندما تكوني بعيدة عن المنزل.

الروائح الحمضية ، سواء من الليمون الطازج أو من الزيوت الأساسية المتوفرة في امتاجر والصيدليات ، قد تساعد في تقليل الغثيان المرتبط بالحمل.

- **استخدام أنواع معينة من التوابل**

تعد أنواع معينة من التوابل علاجات منزلية شائعة في كثير من الأحيان وقد أوصت لمكافحة الغثيان.

وأبرز 3 انواع توابب تعالج مشكلة غثيان الحمل، هي:

- مسحوق الشمر
- القرفة
- مستخلص الكمون

قد يقلل بعض التوابل بنجاح من تكرار أو شدة الغثيان . ومع ذلك ، قد تكون هناك حاجة إلى جرعات كبيرة وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد هذه الآثار.

- **أخذ مكملات الفيتامين B6**

يوصى على نحو متزايد باستخدام الفيتامين B6 كعلاج بديل للنساء الحوامل مفضلين تجنب الأدوية المضادة للغثيان.

ذكرت عدة دراسات أن مكملات الفيتامين B6 ، المعروف أيضا باسم البيريدوكسين ، نجحت في الحد من الغثيان أثناء الحمل . لهذا السبب ، يقترح العديد من الخبراء تناول المكملات أثناء الحمل كعلاج الخط الأول ضد الغثيان الخفيف.

تعتبر جرعات هذا الفيتامين التي تصل إلى 200 ملغ في اليوم آمنة بشكل عام أثناء الحمل ولا تؤدي الى حدوث أي آثار جانبية . لذلك ، قد يكون هذا العلاج البديل يستحق المحاولة.

نصائح إضافية لتخفيف الغثيان

- تجنبي الأطعمة الغنية بالتوابل أو الأطعمة الدسمة.
- أضيفي البروتين إلى وجبات الطعام.
- تجنبي الوجبات الكبيرة وتناولي الوجبات الأصغر والأكثر تكرارًا.
- حافظي على وضعية مستقيمة بعد تناول الطعام ، وابتعدي عن الإستلقاء في غضون 30 إلى 60 دقيقة بعد تناول وجبة طعام.
- تجنبي شرب السوائل مع الوجبات.
- حافظي على رطوبتك ، فالجفاف يمكن أن يفاقم مشكلة الغثيان.
- تجنبي الروائح القوية : قد تؤدي هذه الروائح إلى تفاقم الغثيان أثناء الحمل.
- تجنبي استهلاك مكملات الحديد .
- مارسي التمارين الرياضية واليوغا ، فقد يكونان من الطرق المفيدة بشكل خاص للحد من غثيان الحمل.