

5 طرق للتخلص من غثيان الحمل الصباحي

يعتبر غثيان الحمل في الصباح من أكثر الأمور المزعجة بالنسبة لها وحتى للمحيطين بها. تقوم المرأة الحامل بسماع واتباع نصائح المقربين منها دون جدوى وحتى تستخدم في بعض الأحيان عقاقير طبية يصفها لها الأطباء، ولكنها لا تؤدي لأي نتائج فعالة.

تعتمد هذه العقاقير على علاج الغثيان المرتبط بمسبب واحد لها، لذلك يجب معالجة كل مسببات هذه المشكلة للتمكن من القضاء عليها. ويمكن اتباع عدد من النصائح الطبيعية التي تساعدك على القضاء على غثيان الصباح.

تعرفي على أهم 5 نصائح لعلاج الغثيان الصباحي:

- تناول المقرمشات السادة من دون إضافة أي منكهات، فعليك الابتعاد عن تناول المقرمشات التي تكون بطعم الجبن أو البيتزا...
- تناول اللوز النيء مع القشرة الخارجية. تضمن هذه الخطوة معالجة الغثيان الصباحي.
- الاسترخاء والتأمل فهذه الطريقة تريح ذهن المرأة الحامل، ففي الكثير من الأحيان يكون القلق والتوتر من حدوث الغثيان في الصباح من أسباب حدوثه في الحقيقة. في هذه الحالة ينصح بممارسة لعبة إلكترونية أو القيام بأي أمر مسلي لدفعك لعدم التفكير بالغثيان.
- ينصح شرب المشروبات العشبية الساخنة والتي لا تضر بالحمل مثل شاي الزنجبيل والبابونج والنعناع.
- ممارسة رياضة المشي في الطبيعة واستنشاق الهواء النقي، والحرص على الابتعاد عن الروائح الكريهة وروائح القلي لتقليل من الشعور بالغثيان.