



בית חולים לשים
אשפוז יום נשים

המלצות לנשים הסובלות מבחילות והקאות בהיריון

בחילות והקאות הן תופעה שכיחה בהריון ובעיקר בתחילתו. תופעות אלה אופייניות לשעות הבוקר המוקדמות ועל פי רוב חולפות לאחר 16 שבועות של הריון. בתקופה בה הנך סובלת מבחילות והקאות מומלץ לנסות לאמץ את ההמלצות הבאות אשר נמצאו כמסייעות לנשים רבות שסבלו מבחילות והקאות.

סגלי לעצמך את ההמלצה שישפרו את הרגשתך:

- מומלץ לאכול ארוחות קטנות לעתים תכופות [כל שעתיים-שלוש].
- רצוי לאכול מזונות עשירים בחלבון ודלים בשומן, כגון: בשר בקר רזה, דגים אפויים או מבושלים, עוף ללא העור, ביצים וקטניות.
- פירות ומיצי פירות, לחם, דגנים, אורז, פסטות ותפוחי אדמה מכילים פחמימות, מונעים ירידה ברמת הסוכר בדם, ועשויים לסייע במניעת בחילה.
- רצוי לא לצרוך רטבים המכילים כמות גדולה של שומן, לדוגמא: רטבים על בסיסי שמנת, חמאה ושאר שומנים.
- הימנעי מאכילה ושתייה בו זמנית, לכן יש לשתות כ-1/2 ד ¼ שעה לפני האכילה וכשעה לאחר האכילה. במקרים יש לנהוג כבשתייה.
- אכילת מזונות שמנים, מטוגנים או אף הרחת בישולם יכולים לגרום לבחילה.
- מזון מתובל מידי עלול להגביר את תחושת הבחילה, לכן השתמשי בתבלינים בכמות מעטה.
- אכילה לפני השינה או במשך הלילה יכולה לסייע במניעה בחילה. המזונות המועדפים לשעות אלו צריכים להיות עשירים בפחמימות, לדוגמא: כריך קטן, קרקרים, מיץ או יוגורט.
- ניתן לפתור את תחושת בחילת הבוקר ע"י אכילת מספר קרקרים או פרוסת לחם לפני שקמים מהמיטה.
- בהרגישך בחילה, שתי באיטיות, לעתים קרובות ובכמויות קטנות. היעזרי בקוביות קרח, קרטיב ושתייה קלה. כל אלו יכולים להקל את הרגשתך.
- השתייה המומלצת לתקופה זו היא תה צמחים מסוג מנטה, קמומיל ושורש ג'ינג'ר (זנגוויל), כשתייה ראשונית בבוקר ומספר כוסות במהלך היום.
- אחרי הארוחה הישארי בתנוחת ישיבה.
- צחצוח שיניים מיד לאחר הארוחה יכול לגרום לתחושת בחילה.
- הגבירי את שעות המנוחה ככל הנדרש והניחי את רגלייך על גבי כרית. הקפידו לקום באיטיות מהמיטה ולא בתנועות חדות.
- דאגי לאוורר את מקום מגוריך לאחר ובמשך הבישול, ובשעות נוספות של היום והלילה.
- הרגשתך ומצב רוחך ישופרו לאחר טיול באויר צח, בנעליים נוחות ולא בשעות היום החמות.
- במקרים של הקאות חוזרות יש איבוד מלחים, לדוגמא אשלגן ומגנזיום, ולכן מומלץ לצרוך מזונות עשירים במלחים אלה.

מזונות עשירים באשלגן: פירות וירקות כמו משמש מיובש ושאר הפירות המיובשים, אבוקדו, בננה, תפוז"א, עגבנייה, פטרוזיליה, סלרי ושאר עשבי תיבול.

מזונות עשירים במגנזיום: דגנים, לחם מקמח מלאה, חיטה מלאה, נבט חיטה, סלק, תרד, אגוזים וגרעינים.

בעת שהותך במחלקה ביחידתנו הרגישי נוח לפנות לאחיות לשם הבהרה או הסבר נוסף.

בברכת החלמה מהירה