

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Apró trükkök a kismamák gondjaira

Cikk megosztása

X



Apró trükkök a kismamák gondjaira

Bár a várandósságot rendszerint rózsaszínben festik le, akadnak kisebb-nagyobb egészségügyi gondok, amelyek megnehezíthetik a kismama életét.

<https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Apró trükkök a kismamák gondjaira

Bár a várandósságot rendszerint rózsaszínben festik le, akadnak kisebb-nagyobb egészségügyi gondok, amelyek megnehezíthetik a kismama életét.

2020/08/30 11:45

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Ha másokról van szó, a várandósság idilli színeiben t?nik fel, ehhez képest te küzdesz a hányingerrel, a gyomorégéssel, a székrekedéssel... de hidd el, ezek a kisebb problémákból szinte minden kismamának kijut. Jó hír, hogy a gondok nem kísérnek végig a 9 hónap alatt, és a legtöbbjükre van megoldás – a következ?kben adunk néhány apró, de annál hasznosabb tippet a kellemetlenségek ellen.

Hasznos tippek hányinger, terhesség alatti gyomorégés vagy akár székrekedés esetére

Reggeli émelygés és hányás

Reggelenként alig tudsz felkelni az ágyból, olyan hányingered van? Nagyon sok kismama küzd meg ezzel, az ok ugyanis a progeszteron és ösztrogén hormonok szintjének emelkedése, amely drasztikusan megváltoztatja az ízeledet és a szaglásodat. A pszichés gondok is ronthatnak a helyzeten: ha sokat stresszelsz azon, hogy mi lesz ezután, az emészt?rendszered sínyli meg – ez a két ok b?ven elég ahhoz, hogy reggelenként az émelygés állandó vendég legyen.

Van azonban néhány tippünk, amely átsegíthet ezen az id?szakon:

- Gyömbér – minden formában hatásos a rosszullét ellen. Tea, keksz, kandírozott verzió – rögtön éhgyomorra, még az ágyban.
- Mindennap ugyanakkorra id?zítsd a három f?étkezést és a tízórait-uzsonnát: ez támpontot ad a szervezetednek.
- Reggelire fogyassz lassan lebomló cukrot (gabonafélék, kenyér stb.)
- Kerüld a zsíros ételeket - ezeket nehéz megemészteni -, és mindent, ami szénsavas.
- Egyél lassan, nyugodt körülmények között, és evés után engedélyezz magadnak egy rövid pihen?t, hogy el?segítsd az emésztést.
- Reggel nagyon vacakul érzed magad? Ne er?ltesd az azonnali felkelést – tölts még 15-20 percet az ágyban.
- Ha mégsem segít semmi, mindenképpen fordulj az orvosodhoz, mert a vészes terhességi hányás túlságosan legyengítheti a szervezetedet.

Emésztési problémák

Nos, ezekb?l is kijut a kismamáknak - székrekedés, puffadás, reflux és gyomorégés... és persze, hogy ezeket is a hormonok okozzák. A felel?s ezúttal a progeszteron, amely az emészt?rendszer izmainak m?ködését visszafogja – de az sem segíti az emésztést, hogy a növekv? méh egyre inkább nyomja a többi szervet.

Mit tudsz tenni a helyzet javításáért?

Puffadás ellen:

- Természetesen kerülj a puffasztó ételeket, italokat (káposzta, bab, szénsavas víz stb.)
- Naponta többször egyél keveset, mint egyszerre sokat.
- Ne siess az étkezéssel, és rágd meg jól a falatokat.

Székrekedés ellen:

- Fogyassz minél több rostban gazdag ételt: zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonaféléket, finomítatlan keményítőt (tészta, rizs). A szilva nagyon jó hatású, még aszalt formában is kiváló segítség tud lenni a problémáidra.
- Sétálj legalább félórát minden nap.
- Igyál elegendő vizet, másfél-két litert naponta.

Gyomorégés és reflux ellen:

- Kerüld a túlságosan zsíros ételek fogyasztását.
- Ne közvetlenül az étkezések után menj aludni.
- Ne hajolj le túl gyakran, hiszen így fokozódhatnak az összehúzódások a hasadban.
- Ezekre a problémákra vannak olyan gyógyhatású készítmények, amelyek terhesség alatt is szedhetők – ha nem csökkennek a tünetek, kérj tanácsot az orvosodtól!

Elnehezülő lábak, görcsök és aranyér

Ezek a problémák rendszerint a vérkeringéssel függenek össze, közvetlen vagy közvetett módon. A megnövekedett méh nyomja a vénákat, a hormonok befolyásolják az érfalak rugalmasságát, és az izmok is megsínylik a terhesség alatti kalcium- és magnéziumhiányt. Az eredmény: izomgörcsök, elnehezülő és zsibbadó lábak, megduzzadt (ödémás) boka, és akkor még nem is szóltunk az aranyérről, amiről a legtöbb kismama szégyell beszélni, holott nagyon kellemetlen és sokszor igen fájdalmas probléma.

Ezek a tünetek nem számítanak súlyosnak, de tökéletesen alkalmasak arra, hogy elrontsák a közérzetet, ezért ne hagyd annyiban! Mindenképpen beszélj az orvosoddal, nagyon jó tanácsokat fog adni.

Néhány jól bevált tippel mi is adunk neked:

- Fogyassz ásványi sókban (kalcium, magnézium) és B vitaminokban gazdag ételeket: zöldségek, friss gyümölcsök, tejtermékek, kakaó, mandula, mogyoró. A magnéziumban gazdag ásványvizek is segíthetnek.
- Hordj lapos sarkú, kényelmes cipőt.
- Ha székrekedésed van, ne erőltesd a dolgot, az csak az aranyérnek kedvez! Egyél sok rostot, igyál vizet, és az eredmény nem várat majd magára.

- Hideg vízzel fejezd be a tusolást, lentől felfelé - a bokádtól a csípőd felé zuhanyozz, és utána kérd meg a kedvesedet, hogy masszírozza át a lábaidat.
- Alváskor tedd a lábfejed egy kicsit magasabbra (például egy párnára).
- Ne tartózkodj a tized napon.
- Vannak kismamák számára készített termékek, mint a gyógyzokni – ha idegenkedsz is tőlük, akkor is érdemes tenned velük egy próbát.

Itt is érvényes, hogy ha a problémád nem oldódna meg, ne vedd be gyógyszert magadtól, mindig beszélj először az orvosoddal!

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyító formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/trukkok_kismam_gondjaira_trukkok_a_kismamak_gondjaira

[3] <https://twitter.com/share?text=Apr%C3%B3tr%C3%BCkk%C3%B6k%20a%20kismam%C3%A1k%20gondjaira&url=https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/apro-trukkok-kismamak-gondjaira>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6371>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>