

Oto sprawdzone sposoby na ciążowe mdłości!

[Strona główna](#) » [Ciąża i poród](#) » Oto sprawdzone sposoby na ciążowe mdłości!

Ciążowe mdłości wielu kobietom odbierają radość z oczekiwania na maluszka... Zobacz, jak sobie z nimi radzić!



[Ciąża to piękny czas w życiu każdej kobiety](#), niestety nie zawsze jest "różowo". Uciążliwe mdłości pojawiają się zwykle około 4 tygodnia ciąży i często mijają w drugim trymestrze. Niestety, niektóre kobiety zmagają się z nimi znacznie dłużej. Przedstawiamy listę domowych metod, które pomogą Ci zapomnieć o przykrych dolegliwościach!

Regularne posiłki

Postaraj się nie objadać 2 razy dziennie. Zamiast tego spożywaj regularne, mniejsze posiłki, dzięki którym cały czas będziesz się czuć najedzona. Pamiętaj, aby jeść powoli i nie objadaj się przed snem. Mdłości bardzo często są spowodowane głodem!

Witamina B 6

Jest bardzo ważna w diecie przyszłych mam. Skutecznie łagodzi mdłości i wzmacnia odporność. Znajdziesz ją między innymi w bananach, zielonym groszku, kalafiorze czy marchewce. [Staraj się](#)

[spożywać jak najwięcej warzyw i owoców.](#)

WODA

Postaraj się pić jej jak najwięcej. Dzięki temu zapobiegiesz odwodnieniu organizmu. W ciąży warto także sięgać po ziołowe herbaty wspomagające trawienie- na przykład rumianek czy miętę. Unikaj słodkich, gazowanych napojów.

Imbir

Oczywiście nie możesz jeść go w nieograniczonych ilościach- wystarczy, że dodasz niewielką ilość do herbaty. Taka mieszanka znana jest z właściwości przeciwwymiotnych.

Lekka przekąska przed snem

Będąc w ciąży lepiej nie dopuszczać do sytuacji, kiedy budzi nas ssanie w żołądku. Nie chodzi o objadanie się- wystarczy mała kanapka lub jogurt.

Unikanie dymu papierosowego

Kobieta w ciąży jest dużo bardziej wrażliwa na zapachy- dym papierosa sprzyja wymiotom, dlatego warto unikać towarzystwa palaczy czy zadymionych miejsc.

Częste mycie zębów

[Pierwsze objawy ciąży](#) to między innymi specyficzny zapach w ustach, który sprawia, że jest nam niedobrze. Noszenie przy sobie miętówek lub gum bez cukru powinno rozwiązać problem!

Zdjęcie: iStock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

Tych produktów lepiej unikać w ciąży!

1/7 [>](#)





**Milion
Kobiet.pl**