

خستگی دائمی در خانم های باردار-



بیشترین چیزی که بسیاری از زنان از اوایل دوران بارداری خود به یاد می آورند، احساس خستگی دائمی است.

بارداری، فشار مضاعفی بر بدن وارد می کند و می تواند با خستگی بسیار همراه باشد. حتی زنانی که قبلاً شب ها دیر می خوابیدند، در دوران بارداری خود ممکن است به دلیل خستگی مفرط نتوانند بیشتر از ساعت 8 شب بیدار بمانند. این خستگی ناشی از تغییرات بدن، به ویژه تغییرات هورمونی در بارداری است.

بد خوابی شبانه به ویژه در صورتی که خانم باردار مجبور باشد چند بار برای ادرار کردن بیدار شود، وجود دارد. تهوع و استفراغ هم می تواند مزید بر علت باشد.

نهایتاً اینکه خانم باردار ممکن است در مورد بارداری خود، افسرده و مضطرب باشد و نتواند خوب بخوابد. اگر فعالیت روزانه هم زیاد باشد، قطعاً خستگی اش بیشتر خواهد شد.

دوران خستگی و تهوع بارداری در افراد مختلف متفاوت است، ولی به طور کلی معمولاً تا شروع سه ماهه دوم بارداری (تا آخر ماه سه یا چهار بارداری) ادامه می یابد. اگر بعد از این مدت، هنوز احساس خستگی وجود داشته باشد، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

البته مناسبانه این وضعیت، حدود ماه هفتم دوباره تکرار می شود. در آن زمان زن باردار، بار سنگینی را با خود حمل می کند و ممکن است به دلایل متعدد از جمله کمردرد، ترش کردن معده، گرفتگی عضلات پا، حرکات جنین و به ویژه تکرر ادرار نتواند در طول شب خوب بخوابد.

بعضی زنان در تمام طول دوران بارداری خود احساس خستگی دارند، ولی برای مطمئن شدن از اینکه مشکل دیگری وجود ندارد، بهتر است حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

چه باید کرد؟

- 1- به هشدارهایی که بدنتان به شما می دهد توجه کنید. سعی کنید شب ها زودتر بخوابید و در طول شب خواب کافی داشته باشید (حداقل 9 تا 10 ساعت، البته در صورتی که بتوانید بخوابید).
- 2- سعی کنید در طول روز چرتی بزنید. اگر سر کار می روید، يك چرت 15 دقیقه ای هم خیلی به شما كمك می کند. حتی اگر در محل کارتان امکان دراز کشیدن (مثلاً در نمازخانه) وجود ندارد، سرتان را روی میز بگذارید و استراحت کنید. اگر ماشین دارید، می توانید صندلی آن را بخوابانید و داخل ماشین استراحت کوتاهی کنید.
- 3- سعی کنید برنامه های روزانه تان را تنظیم کنید. در صورت امکان سعی کنید از تعهدات کاری تان كم کنید و کارهای تان را برای آخر هفته به منزل ببرید. به این شکل شاید بتوانید یکی دو ساعت زودتر به خانه بروید.

4- اگر می‌توانید يك روز از وسط هفته را مرخصی (استحقاقی و یا اگر حالتان خوب نیست استعلاجی) بگیرید. اگر خانه‌دار هستید، هر از گاهی استراحتی به خود بدهید و اگر فرزندان دیگری هم دارید، نگهداری آنها را به فرد دیگری بسپارید تا بتوانید استراحت کنید.

5- تغذیه صحیح و مناسبی داشته باشید. بدن شما به 300 کالری اضافی (علاوه بر کالری قبلی) در روز نیاز دارد که البته نباید از مواد غذایی مثل چیپس و شکلات تامین شود.

يك رژيم غذایی سالم شامل سبزی‌ها، میوه‌ها، نان و غلات (سبوس دار)، شیر و گوشت بدون چربی است. خوردن هله‌هوله، اشتهای شما را برای مصرف مواد غذایی سالم کاهش می‌دهد. 6- تنقلات مناسب در يك رژيم غذایی سالم شامل میوه و ماست است. همچنین سعی کنید کافئین (قهوه، چای و نوشابه سیاه) کمتری مصرف کنید و آب زیادی بنوشید.

7- هر روز کمی ورزش سبک (نه شدید) انجام دهید. ممکن است حس کنید که توانی برای ورزش کردن ندارید، ولی با این حال سعی خود را بکنید. توجه داشته باشید که يك ورزش سبک مثل پیاده‌روی کوتاه مدت با سرعت آهسته، می‌تواند حالتان را بهتر کند.