เย็นกายเย็นใจเมื่อตั้งครรภ์

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

หากไม่ระวังปล่อยให้อุณหภูมิในร่างกายร้อนเกินไปนั้นอาจมีผลร้ายต่อลูกในครรภ์ของคุณได้

คุณผู้หญิงทราบหรือไม่คะว่า ระหว่างที่ตั้งครรภ์นั้น !!

คนเราจะมีอุณหภูมิของร่างกายร้อนขึ้นได้โดยเฉพาะระหว่างการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานกลางแจ้ง และตามปกติแล้วระหว่างตั้งครรภ์อุณหภูมิในตัวคุณก็จะสูงขึ้นอยู่แล้ว อาจเนื่องจากกระบวนการเผาผลาญอาหารเพื่อนำมาเป็นพลังงานต้องทำงานหนักขึ้น แต่ไม่ได้หมายความให้คุณที่กำลังตั้งครรภ์เลิกออกกำลังกายนะคะ เพราะการออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นทีเดียว หากใครที่คุณหมอผู้ดูแลครรภ์อนุญาตให้ออกกำลังกายได้แล้วก็ควรจะบริหารร่างกายออกกำลังแบบเบาๆ อย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที จะช่วยให้คุณมีสุขภาพครรภ์แข็งแรง ระหว่างที่ออกกำลังกายคุณก็สามารถจะควบคุมอุณหภูมิไม่ให้ร้อนเกินไปได้ด้วยการดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้วก่อนและหลังออกกำลังกาย และอย่าออกกำลังแบบที่ต้องใช้แรงมาก หรือนานเกินกำหนด

เรื่องเสื้อผ้าที่ใส่ก็ช่วยได้เหมือนกัน เพื่อความสบายตัว และรักษาอุณหภูมิของร่างกาย คุณควรเลือกสวมเสื้อผ้าชนิดที่ทำจากผ้าฝ้าย หรือมีส่วนผสมของฝ้ายเป็นหลัก เพราะระบายอากาศและความชื้นได้ดี หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าชนิดที่ทำจากไนลอน ซึ่งจะกักเก็บความร้อนไว้ภายในถ่ายเทออกมาภายนอกได้ยากกว่า พยายามดื่มกาแฟ ของหวาน และอาหารเผ็ดให้น้อยที่สุด หรือเลี่ยงเลยได้ก็จะดี เพราะอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้จะไปเพิ่มอุณหภูมิในตัวคุณให้สูงขึ้น รวมทั้งหาผ้าชุบน้ำเย็น หรือแผ่นประคบเย็น ประคบบริเวณศีรษะและต้นคอ การจิบชาเย็นผสมมินท์ (แบบไม่เจือคาเฟอีน) หรือรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือเครื่องดื่มที่ฝานมะนาวลงไปสักชิ้น ก็ช่วยให้คุณรู้สึกเย็นขึ้นได้ ที่สำคัญต้องพักผ่อนมากๆ และทำใจให้สบาย ปล่อยวางเรื่องเครียดๆ ลง ถ้าใจคุณไม่ร้อนรุ่มซะอย่าง เรื่องอื่นก็หายห่วงนะคะ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today