ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆ

Հորմոնալ փոփոխությունները հղիության ընթացքում կարող են կանանց մոտ փորկապություն առաջացնել:

Փորձեք այս խորհուրդները

- Օգտագործեք սնունդ, որն ավելի մանրաթել է: Մանրաթելով հարուստ բազմազան սնունդներ կարելի է ձեռք բերել ձեր WIC չեկերով:

Մանրաթել սնունդ	Օրինակներ
Ամբողջական հացահատիկ պարունակող ապրանքներ	Ամբողջական հացահատիկ պարունակող հաց, մակարոնեղեն կամ չորաբլիթ, եգիպտացորեն Լավաշ, վարսակ, մուգ բրինձ, նախաճաշի՝ ամբողջական հացահատիկով ձողիկներ
Մանրաթել բանջարեղեն	Կանաչ ոլոռ, լիմա լոբի, եգիպտացորեն, բրոկկոլի, ծաղկակաղամբ, ձմեռային դդմիկ
Մանրաթել մրգեղեն	Տանձ, խնձոր, հատապտուղներ, մանգո, չամիչ և չորացրած սալոր:
Լոբիներ և ընկույզեղեն	Չոր լոբի (ինչպես՝ փինթո, սև, կապույտ և երիկամաձև լոբիներ), ոսպ և ընկույզեղեն

- Կերեք կերակուրը կանոնավոր ժամանակին: Յուրաքանչյուր ուտելիքի մեջ ներառեք մանրաթել սնունդ:
- Ավելի շատ ջուր խմեք, ինչպես նաև այլ հեղուկներ:
- Եղեք ակտիվ ամեն օր: Հատկապես քայլելը լավ է, բայց կարող եք անել ցանկացած բան, ինչից հաճույք եք ստանում:
- Բավարար ժամանակ հատկացրեք օգտվելու զուգարանից: Հանգստացեք և մի շտապեք:

Խոսեք ձեր բժշկի հետ, եթե՝

- Ձեր փորկապությունը շարունակվում է կամ դառնում է ցավոտ:

Արագ պատրաստման բաղադրատոմս

ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

- 2 բաժակ WIC ամբողջական հացահատիկով ձողիկներ, ինչպես օրինակ «Mini Wheats» կամ «Oatmeal Squares», խառնեք ¼ բաժակ չամիչի և ¼ բաժակ գետնանուշի հետ:
- Բաժանեք խառնուրդը 4 տոպրակների կամ բազմաթիվ օգտագործման համար նախատեսված ամանների մեջ:
- Վայելեք այն՝ որպես առողջ, բարձր թելայնություն պարունակող միջանկյալ նախընթրիք:

CDPH

առողջության բաժանմունք
Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր, Կալիֆորնիայի Հասարակական
Այս հաստատությունը տրամադրում է հավասար հնարավորություններ:
1-800-852-5770 | #910248 rev 1/15

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

ՀԱՐՄԱՐԱՎԵՏ ՉԳԱԼ

հղիության ընթացքում

ՍՐՏԽԱՌՆՈՑ և ՓՍԽՈՒՄ

Սրտխառնոցն ու փսխումը, որն երբեմն անվանում են նաև առավոտվա հիվանդություն, տարածված երևույթ է հղիության ընթացքում: Դա կարող է տեղի ունենալ օրվա ցանկացած պահի: Սովորաբար այն կարգավորվում է հղիության 3-րդ կամ 4-րդ ամսվա ընթացքում:

Փորձեք այս խորհուրդները

- Անկողնուց վեր կենալուց առաջ կերեք 2-3 հատ սովորական չորաբլիթ կամ մի քից չոր ձողիկներ:
- Կերեք հաճախակի՝ քիչ քանակով: Մի մնացեք առանց ուտելու երկար ժամանակ:
- Խուսափեք ուժեղ հոտերից, ինչպես օրինակ՝ եփած միսը, սուրճը, ծխախոտի ծուխը կամ ոգելից ըմպելիքները:
- Գտեք մի հոտ, որը ձեզ հաճելի է, օրինակ՝ հոտավետ մոմեր կամ կիտրոն, որպեսզի դրանից հոտ քաշեք, երբ որ վատ եք զգում:
- Խուսափեք տապակած սնունդներից, ինչպես օրինակ՝ տապակած կարտոֆիլ կամ յուղոտ մսեղեն:
- Օրվա ընթացքում կում առ կում ըմպեք հեղուկներ:
- Շատ մաքուր օդ շնչեք: Դուրս եկեք զբոսանքի: Բացեք պատուհանները:
- Մննդի հետ միասին ընդունեք նախածնական վիտամիններ օրվա այն պահերին, երբ որ դուք ձեզ վատ չեք զգում:

Խոսեք ձեր բժշկի հետ, եթե՝

- Դուք շարունակական փսխել եք 24 ժամվա ընթացքում:
- Եթե դուք չեք միզում գոնե 6 ժամը մեկ:

ՈՏՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ԶԳՈՒՄ

Ոտքի մկանների ձգումը հղիության ընթացքում սովորական երևույթ է, հատկապես վերջին մի քանի ամիսներին: Նրանք հիմնականում գիշերներն են սկսվում:

Փորձեք այս խորհուրդները

- Երբ դուք զգում եք մկանային ձգում, ուղղեք ձեր ոտքը, դուրս ձգեք ձեր կրունկը և քաշեք թաթերը դեպի ձեզ: Եթե հնարավոր է, խնդրեք, որ նրբորեն մերսեն ձեր մկանները: Եթե ցավը շարունակվում է, ապա տաք խոնավ թրջոց դրեք մկանի վրա:
- Զգուշորեն ձգեք ձեր ոտքի մկանները քնելուց առաջ: Ձգեք կրունկները դեպի դուրս և քաշեք թաթերը դեպի ձեզ:
- Քնելուց առաջ տաք լոգանք ընդունեք՝ մկանները թուլացնելու համար:
- Դուրս եկեք կարճատև զբոսանքների: Աշխատեք նույն տեղում երկար ժամանակ չնստել կամ չկանգնել: Ծալած ոտքերով մի նստեք:
- Օրվա ընթացքում շատ քանակի ջուր խմեք:

Խոսեք ձեր բժշկի հետ, եթե՝

- Ձեր մկանները ձգվում են հաճախակի և շատ ցավոտ են:
- Եթե ձեր ոտքերի վրա նկատեք ցանկացած կարմրություն, փափկություն կամ այտուց:

ԱՅՐՈՑ

Ձեր երեխայի աճի հետ մեկտեղ ավելանում է նաև ճնշումը ձեր ստամոքսի վրա: Դա կարող է պատճառ դառնալ, որ ստամոքսաթթուները տեղաշարժվեն և ձեր կրծքավանդակում այրող զգացողություն առաջանա: Այդ երևույթը հայտնի է որպես այրոց:

Փորձեք այս խորհուրդները

- Կերեք հաճախակի՝ քիչ քանակով: Մի մնացեք առանց ուտելու երկար ժամանակ:
- Խուսափեք յուղոտ կամ կծու սնունդներից և կոֆեին կամ կարբոնաթթուներ պարունակող ըմպելիքներից:
- Ճաշելիս խուսափեք խմել շատ քանակի հեղուկ:
- Ուտելուց հետո սպասեք 30 րոպե՝ նախքան պառկելը:
- Քնելիս ձեր անկողնու գլխավերևը բարձրացրեք 2-3 դյույմով, որպեսզի ձեր գլուխը ստամոքսից ավելի բարձր լինի:

Փորձեք այս խորհուրդները

- Դուք շարունակում եք հաճախակի այրոց ունենալ այս խորհուրդները փորձարկելուց հետո: