

## เย็นกายเย็นใจเมื่อตั้งครรรค์

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 พ.ค. 2552

หากไม่ระวังปล่อยให้อุณหภูมิในร่างกายร้อนเกินไปนั้นอาจมีผลร้ายต่อลูกในครรภ์ของคุณได้

คุณผู้หญิงทราบหรือไม่คะว่า ระวังที่ตั้งครรรค์นั้น !!

คนเราจะมีอุณหภูมิของร่างกายร้อนขึ้นได้โดยเฉพาะระหว่างการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานกลางแจ้ง และตามปกติแล้วระหว่างตั้งครรรค์อุณหภูมิในตัวคุณก็จะสูงขึ้นอยู่แล้ว อาจเนื่องจากกระบวนการเผาผลาญอาหารเพื่อนำมาเป็นพลังงานต้องทำงานหนักขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณที่กำลังตั้งครรรค์เลิกออกกำลังกายนะคะ เพราะการออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นทีเดียว หากใครที่คุณหมอผู้ดูแลครรรค์อนุญาตให้ออกกำลังกายได้แล้วก็ควรบริหารร่างกายออกกำลังกายแบบเบาๆ อย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที จะช่วยให้คุณมีสุขภาพครรรค์แข็งแรง ระวังที่ออกกำลังกายคุณก็สามารถจะควบคุมอุณหภูมิไม่ให้ร้อนเกินไปได้ด้วยการดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้วก่อนและหลังออกกำลังกาย และอย่าออกกำลังกายที่ต้องไซแรงมาก หรือนานเกินกำหนด

เรื่องเสื้อผ้าที่ใส่ก็ช่วยได้เหมือนกัน เพื่อความสบายตัว และรักษาอุณหภูมิของร่างกาย คุณควรเลือกสวมเสื้อผ้าชนิดที่ทำจากฝ้าย หรือมีส่วนผสมของฝ้ายเป็นหลัก เพราะระบายอากาศและความชื้นได้ดี หลีกเลียงเสื้อผ้าชนิดที่ทำจากไนลอน ซึ่งจะกักเก็บความร้อนไว้ภายในกายเทออกมามากกว่า พยายามดื่มน้ำมากๆ ของหวาน และอาหารเผ็ดไ้หนอยที่สุด หรือเลียงเลยได้ก็จะได้ดี เพราะอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้จะไปเพิ่มอุณหภูมิในตัวคุณให้สูงขึ้น รวมทั้งหาผ้าชุบน้ำเย็น หรือแผ่นประคบเย็น ประคบบริเวณศีรษะและदनคอ การจิบชาเย็นผสมมินูท์ (แบบไม่เจือคาเฟอีน) หรือรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือเครื่องดื่มที่ผ่านมะนาวลงไปสักซึ้น ก็ช่วยให้คุณรู้สึกเย็นขึ้นได้ ที่สำคัญต้องพักผ่อนมากๆ และทำใจให้สบาย ปล่อยให้เรื่องเครียดๆ ลง ถ้าใจคุณไม่ร้อนรุ่มซะอย่าง เรื่องอื่นก็หายห่วงนะคะ

**ที่มาข้อมูล :** นิตยสาร Health Today