

লাইফস্টাইল

মর্নিং সিকনেস: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব দূর করার ৬ প্রাকৃতিক উপায়



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: শনিবার, ১১ জুলাই ২০২৬, ১০:০৩ AM



গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া খুব সাধারণ বিষয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে বলা হয় ‘মর্নিং সিকনেস’। নাম ‘মর্নিং’ বা সকাল হলেও এই সমস্যা দিনের যেকোনো সময়ই হতে পারে। প্রায় ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ গর্ভবতী নারী এই সমস্যায় ভোগেন। হালকা বমি ভাব স্বাভাবিক হলেও এটি নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া ও দৈনন্দিন কাজে ব্যাঘাত ঘটায়। তবে কিছু প্রাকৃতিক উপায়ে এই কষ্ট অনেকটাই কমিয়ে আনা সম্ভব।

মর্নিং সিকনেস সামলানোর ৬টি সহজ উপায় নিচে দেওয়া হলো:

১. ভিটামিন বি৬ যুক্ত খাবার

ভিটামিন বি৬ গর্ভাবস্থার বমি ভাব কমাতে দারুণ কার্যকর। কলা, আলু, ছোলা, বাদাম, বীজ ও মুরগির মাংসে প্রচুর ভিটামিন বি৬ থাকে। দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় এসব খাবার রাখতে পারেন। তবে আলাদা কোনো সাপ্লিমেন্ট বা বডি খাওয়ার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ

নিতে হবে।

২. অল্প করে বারবার খাওয়া

পেট খালি থাকলে বমি বমি ভাব আরও বেড়ে যায়। তাই একবারে বেশি না খেয়ে প্রতি ২-৩ ঘণ্টা পর পর অল্প অল্প করে খাবার খাওয়া উচিত। এতে রক্তের শর্করার মাত্রা ঠিক থাকে। টোস্ট, ক্র্যাকার্স, সাদা ভাত, দই, খিচুড়ি ও কলার মতো সহজে হজম হয় এমন হালকা খাবার বেছে নিন।

৩. শরীর আর্দ্র রাখা

শরীরে পানির ঘাটতি হলে বমি ভাব বেড়ে যায়। তবে একবারে বেশি পানি পান করবেন না। সারাদিন ধরে অল্প অল্প করে পানি চুমুক দিয়ে পান করুন। শরীর আর্দ্র রাখতে সাধারণ পানির পাশাপাশি ডাবের পানি, পাতলা সু্যপ ও লেবুর পানি বেশ উপকারী। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ওরস্যালাইনও খেতে পারেন।

৪. পুদিনার ব্যবহার

পুদিনা পাতা বমি ভাব কাটাতে সাহায্য করে। পুদিনা চা পানে কিংবা শুধু এর সুগন্ধ ঝুঁকেও স্বস্তি পাওয়া যায়। গর্ভাবস্থায় পরিমিত পুদিনা পাতা খাওয়া নিরাপদ। তবে আপনার যদি বুক জ্বালাপোড়া বা অ্যাসিড রিফ্লাক্সের সমস্যা থাকে, তাহলে পুদিনা এড়িয়ে চলাই ভালো।

৫. আকুপ্রেসার

কজির ভেতরের দিকে 'পি৬' (নেইগুয়ান) নামের একটি বিশেষ বিন্দু রয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে, আকুপ্রেসার রিস্টব্যান্ডের সাহায্যে এই বিন্দুতে চাপ দিলে বমি ভাব কমে। এই ব্যান্ডগুলো ব্যবহার করা বেশ সহজ ও নিরাপদ। সমস্যা মৃদু বা মাঝারি হলে এটি চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

৬. তীব্র গন্ধ এড়িয়ে চলা

গর্ভাবস্থায় নারীদের ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়। যেকোনো কড়া গন্ধের কারণে হঠাৎ বমি আসতে পারে। তাই যেসব খাবার, পারফিউম বা রান্নার গন্ধে আপনার সমস্যা হয়, সেগুলো এড়িয়ে চলুন। গরম খাবারের চেয়ে ঠাণ্ডা বা স্বাভাবিক তাপমাত্রার খাবারে গন্ধ কম থাকে। প্রয়োজনে এ ধরনের খাবার খেতে পারেন।

এ বিভাগের আরও খবর



রাতে ভাত খাওয়া ভালো না ক্ষতি, যা বললেন পুষ্টিবিদ
[মাছে-ভাতে বাঙালি] কথটি প্রচলিত হলেও শতভাগ সত্যি বলা যায়। বাঙালি বিশ্বের যে গ্রাঞ্জেই থাকুক না কেন, তাদের ভাত ছাড়া চলে না যেত সুবাদ খাবার...



টানা ৯০ দিন চা না খেলে শরীরে কী ঘটে?
দিনের শুরু, অফিসের ব্যস্ততা কিংবা বন্ধুদের আড্ডা—এক কাপ চা অনেকেরই নিত্যসঙ্গী। কিন্তু এই অভ্যাস যদি টানা ৯০ দিন বা তিন মাস বন্ধ রাখা হয়, তবে...



ডেঙ্গু প্রতিরোধে দেশজুড়ে পরিচ্ছন্নতা অভিযানের ডাক
জনসচেতনতা বাড়াতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও পাড়া-মহল্লায় বিশেষ ক্যাম্পেইন।



নির্বাচন কমিশন পুনর্গঠনে রাষ্ট্রপতির সংলাপে আমন্ত্রণ
সব রাজনৈতিক দলকে পর্যায়ক্রমে আমন্ত্রণ জানানো হবে বলে বঙ্গবন্ধবন সূত্রে জানা গেছে।

