أسباب الحموضة أثناء فترة الحمل وكيفية علاجها

تشعر الكثير من النساء الحوامل خلال الشهر الثاني والثالث من فترة الحمل بالحموضة والتي من الممكن أن تستمر طوال الحمل.

يوجد عدد من الأسباب التي تؤدي الى حصول هذه الحموضة خلال الحمل ومنها زيادة حجم الرحم خلال الحمل والذي يسبب بالضغط على المعدة، فالهرمونات الى يتم إفرازها خلال الحمل وتحديداً هرمون البروجيسترون تتمتع بخاصية ترخي العضلات الناعمة مثل عضلات المعدة لذا تصبح المعدة مرتخية ويصبح تفريغ مكونات يحتاج الى وقت أطول من الوقت الطبيعي فيصل معدل إفراغ المعدة لحوالي 12 ساعة خلال الحمل وبسبب زيادة هذا الهرمون في حين أن الوقت العادي يتطلب حوالي 8 ساعات.

اليك أهم النصائح للتخفيف من الحموضة:

الحد عن تناول الأطعمة التي تزيد الحموضة في المعدة مثل الحمضيات والمنبهات كالقهوة والشاي والمأكولات الدهنية وتحديداً الوجبات السريعة.

الحرص على تخفيفي كمية الطعام المتناولة في كل وجبة وزيادة عدد الوجبات خلال الحمل.

الإبتعاد عن النوم على الفور بعد تناول الطعام من اجل منع تجمع الطعام في المعدة مما يسبب بزيادة الحموضة في المعدة.

يجب شرب الحليب منزوع الدسم، الذي يعمل على تخفيفي إفراز الحمض.

ينصح بوضع وسادة تحت الكتفين عند النوم وذلك لمنع إرتجاع الحمض.

الحرص على تناول الخضار والأطعمة الصحية لتجنّب الإمساك.

اللجوء الى تناول الأدوية المضادة للحموضة بالتأكيد بعد إستشارة الطبيب لكي يصف لك النوع المناسب لحالتك.