

# أسباب الخلل في حاسة التذوق أثناء الحمل

تعاني عدد من النساء من طعم معدني في الفم أثناء فترة الحمل. في البداية، قد يبدو هذا الشعور غامض وغير سار ومن الصعب وصفه. على الرغم من ذلك، فهذه المشكلة هي شائعة بين الحوامل وتعرف بإسم خلل التذوق.

يستخدم بعض الأشخاص تسمية خلل التذوق والبعض الآخر يستخدم تسمية طعم الفم المعدني، فالشعور بالطعم المعدني بالفم يشبه كما لو يوجد معدن بالفعل داخل الفم.

تعد خلل التذوق في الواقع أحد الأعراض الشائعة التي تحدث في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. هو مصطلح طبي يشير للتغيير ببراغم التذوق الخاصة بالفم وخاصة الشعور بطعم معدني يفسد حاسة التذوق، وقد تكون موجودة حتى لو كنت لا تتناولين اي طعام.

يختفي هذا العرض مع التقدم في مراحل الحمل. للأسف، خلل التذوق وغثيان الحمل هما الأكثر شيوعاً بالأوقات نفسها من الحمل ، تحديداً أثناء أشهر الثلاث الأولى. في بعض الحالات، يمكن اللجوء الى استخدام وسيلة ناجحة للمساعدة في التغلب على خلل التذوق.

تعرفي على أسباب الخلل في حاسة التذوق أثناء الحمل :

## هرمونات الحمل

السبب الأكثر شيوعاً بحدوث مشكلة خلل التذوق هو هرمونات الحمل، وتحديدًا هرمون الاستروجين. ترتفع نسبة هذا الهرمون إلى مستويات عالية أثناء الحمل وبالتالي تؤثر على كيفية تذوق الطعام والتمتع بالغذاء . مع تغير مسوتى هرمون الاستروجين طوال فترة الحمل، فهذا ما يفسر رغبة المرأة الشديدة والمتقلبة في تناول الطعام طوال هذه المرحلة .



## الطعم والرائحة

في بعض الحالات، قد يحدث خلل التذوق نتيجة للعلاقة بين الطعم

والرائحة. فمعظم النساء الحوامل لديهن قدرة عالية على اشتمام الرائحة ، فإذا كنت تشعرين بوجود رائحة قوية جدا غير سارة ، فمن المحتمل جدا أنك سوف تعاني من زيادة الطعم المعدني في الفم بسبب الارتباط بين الطعم والرائحة.



## الاحتفاظ بالمياه

ومن الممكن أيضا لخلل التذوق أن يحدث نتيجة احتباس الماء، حيث يعتقد معظم الناس أن احتباس الماء يحدث في منطقة معينة من الجسم ولكنه في الواقع يمكن أن يحدث حقا في أي مكان بما في ذلك براعم التذوق في الفم التي تقع بتركيز كبير في تلك المنطقة.



## العوامل المحتملة الأخرى

يشعر بعض الأشخاص أن خلل التذوق يساعد على حماية الحوامل من تناول المأكولات، التي من الممكن أن تكون ضارة بالنسبة للحامل أو الجنين. لكن هذا الأمر لا يفسر حدوث الاشمئزاز تجاه بعض الأطعمة عبر خلل التذوق، لكن ذلك لا يفسر لماذا الحوامل يعانين من مذاق معدني عندما يتناولن أي نوع من الأطعمة أو لا يأكلن على الإطلاق.

يعتقد آخرون أن خلل التذوق، يحمي الأم المستقبلية عن طريق ضمان أن تتناول فقط ما يكفيها من العناصر التي يحتاجها جسمها كالحديد، الصوديوم والكالسيوم وغيرها. بينما يعتقد البعض الآخر، أن هذا الطعم بالفم هو أمر طبيعي ويحدث بسبب السموم التي تنتجها الغدد الليمفاوية بالجسم ، فيمثل هذا الخلل آلية حماية خاصة بالجسم ، بهدف التأكد من أن الجنين محمي من كافة الأضرار التي من الممكن أن تعرض لها .

## حلول مختلفة لمشكلة خلل حاسة التذوق أثناء الحمل

ينصح ادراج الأطعمة والمشروبات التالية ضمن النظام الغذائي للمساعدة على القضاء على الطعم المعدني :

- المياه المالحة
- الطعام الحار
- المشروبات والأطعمة الحمضية ، مثل البرتقال والليمون

- والكيوي والجوافة .
- الأطعمة المصنوعة من الخل.
- الزنجبيل
- التفاح الأخضر
- رقائق البطاطس
- الحلوى الحامضة
- الماء