الإمساك أثناء الحمل

ما هو الإمساك أثناء الحمل؟

ربما تعرفين مسبقا أن الإمساك هو وجود مشكلة عندما تريدين الدخول إلى الحمام.

ما هي مؤشرات الإمساك أثناء الحمل؟

قد يكون لديك شعور بألم في البطن، أو قد يكون برازك جاف أو متصلب. الدخول الى الحمام سيكون أمر صعب أو مؤلم.

هل هناك أي اختبارات لفحص الإمساك؟

كلا. سوف تشعرين وتعلمين بالأمر عندما تصابين بهذه الحالة.

هل الإمساك أمر شائع أثناء الحمل؟

انها حالة شائعة للغاية! تقريباً نصف النساء الحوامل يصبن بالإمساك أثناء فترة الحمل.

لماذا أصبحت أعاني من الإمساك في فترة الحمل؟

خلال فترة الحمل، مستويات هرمون البروجسترون المرتفعة قد تجعل العضلات تسترخي جداً، فهذا يبطئ مرور الطعام من خلال الأمعاء. هذا يزيد من امتصاص الماء من الأمعاء ويؤدي إلى حالة الإمساك. رحمك الذي ينمو بسرعة، والذي يضغط الأمعاء ويدفع معدتك إلى أعلى، يساهم أيضا في هذه المشكلة. الإجهاد، عدم ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي يحتوي على ألياف قليلة يمكن أن تجعلك تشعرين بالإمساك أيضاً.

هل ستؤثر حالة الإمساك على الطفل؟

إن هذه الحالة لن تكون مشكلة بالنسبة للطفل. بالنسبة لك، إن الإمساك ربما قد يكون مجرد مصدر إزعاج، ولكن في بعض الحالات، إنه يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل البواسير، نزيف المستقيم، والتشققات الشرجية.

ما هي أفضل طريقة لعلاج الإمساك أثناء الحمل؟

الخطوة الأولى في علاج الإمساك هو التأكد من أنك تشربين الكثير من الماء (على الأقل ثمانية أكواب يوميا). بالإضافة، يجب أن تستهلكي ما يكفي من الألياف (الفواكه والخضار) ومارسي الرياضة (حاولي أن تمشي لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يوميا). إذا استمرت حالة الإمساك، يمكن لمطهر معتدل للبراز أن يساعدك. إذا كنت تأخذين مكملات الحديد، هذه يمكن أن تساهم في حالة الإمساك – تحدثي مع طبيبك حول البدائل الممكنة. بشكل عام، الزيوت المعدنية، الملينات عن طريق الدواء، الحقن الشرجية، والتحاميل الشرجية ينبغي اخذها بعد مناقشة طبيبك المعالج، لأنها قد تحفز عملية المخاض.

ماذا يمكنني أن أفعل لتجنب الإمساك أثناء الحمل؟

اشربي الكثير من الماء وتناولي الفواكه والخضار. البقاء بحالة نشيطة يساعد على منع الإمساك أيضا