

الإمساك خلال الحمل: أسبابه وعلاجه

خلال أشهر الحمل، من الطبيعي جداً أن تحدث تغيرات عدة في جسم المرأة، منهن من تعانين من آلام في الظهر، إنتفاخ في القدمين وغيرها من الأمور. إلا أن هناك نحو 40% من الحوامل تعانين من الإمساك.

لكن مهلاً، لا داعي للقلق أبداً لأن الإمساك هو حالة طبيعية جداً يرتبط بنظام الأكل بالدرجة الأولى.

وفي ما يلي، سنتعرف معاً على أسباب الإمساك خلال الحمل وطريقة علاجه:

هناك 3 أسباب رئيسية يمكن أن تسبب الإمساك:

1- خلال الحمل، من الطبيعي جداً أن يشهد جسم المرأة تغيرات في مستوى الهرمونات، التي من شأنها أن تسبب بطأً في الجهاز الهضمي للحامل إلى جانب رغبة الحامل في تناول الطعام الأمر الذي يمكن أن يسبب لها عسر هضم.

2- تعاني أغلبية النساء من مشكلة الإمساك خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يزداد الضغط على الأمعاء، الأمر الذي من شأنه أن يؤثر على عملية الهضم.

3- قلة حرك الحامل نتيجة لشعورها بالتعب والإرهاق من الأسباب المحفزة للإصابة بالإمساك. لذلك، ننصحك أيتها الحامل بممارسة بعد التمارين الرياضية التي من شأنها أن تحرك جسمك، على أن تستشيري الطبيب طبعاً.

أما في ما يتعلق بطرق علاج الإمساك:

1- على الحامل أن تلتزم بتناول الخضار والفاكهة الغنية بالألياف لأنها تساعد على تسهيل الهضم. ويوصي الأطباء الحامل أن تتناول ما بين 400 إلى 600 غرام من الخضار المطبوخة وما بين 300 إلى 400 غرام من الخضار والفواكه الطازجة.

2- المياه ضرورية جداً، وبالأخص عند الإستيقاظ. فتناول كوب من

الماء يساعد على تعزيز السائل المعوي، يحسن عمل المعدة والقولون الأمر الذي يسرع الهضم. على ان تلتزمي أيضاً تناول المياه بين الوجبات والعصائر الطبيعية.

3- الإلتزام بممارسة التمارين الرياضية يقي من الإصابة بالإمساك مثل المشي، السباحة...

وفي حال لم تتحسن حالتك ننصحك بأن تستشيري طبيبك ربما أنت بحاجة الى دواء يسهل من عملية الهضم ولا يشكل خطرا لصحتك وصحة جنينك في نفس الوقت.