

كيف تخلصين من الغازات أثناء الحمل؟

سيتلقى الكثيرون عند معرفة أن كل شخص ينتج في المتوسط ما بين 1 و 4 ليترات من الغازات يومياً، يتم تمريرها ما بين 14 و 23 مرة في اليوم.

إذا كنت حاملاً فلا بد أنك تعانين من التجشؤ أو مرور الغاز بشكل أكبر من المعتاد والذي قد يضطررك أحياناً إلى خلع ملابسك لتنفيف الإنفاس. والسبب هو وجود مستويات أعلى بكثير من هرمون البروجسترون لديك وهو الهرمون الذي يوجد في الأنسجة العضلية الملساء في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الجهاز الهضمي الخاص بك، مما يؤدي إلى بطء الهضم، وبالتالي ظهور الغازات، وانتفاخ البطن، والتجشؤ، وخلق أحاسيس غير مريحة في أماائك، وخصوصاً بعد وجبة رئيسية.

في أواخر الحمل، رحمك يكون في مرحلة النمو مما يؤدي إلى ضيق تجويف البطن، وبالتالي إبطاء الهضم مرة أخرى، فيؤدي ذلك إلى شعورك بالتضخم في معدتك بعد تناول الطعام، كما قد تشعرين بالحرقة أو الإمساك أثناء الحمل.

من أين تأتي الغازات؟

تبقي الغازات عالقة في القناة الهضمية من خلال طريقتين :

- بسبب ابتلاء البكتيريا من الهواء.
- بسبب وجود غذاء غير مهضوم في القولون.

وتظهر معظم النتائج أن تكون الغازات في المعدة ينبع عن ابتلاء الهواء وعادة عن طريق التجشؤ، كما أن كمية صغيرة يمكن أن تذهب إلى الأمعاء الغليظة والتي قد تؤدي إلى انتفاخ البطن.

معظم الغاز الذي ينتجه الإنسان يسبب انتفاخ البطن بسبب البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة، التي تحلل المواد الغذائية التي قامت بھضمها جزئياً الأنزيمات في المعدة والأمعاء الدقيقة.

بعض الكربوهيدرات هي السبب الرئيسي. البروتينات والدهون تنتج بعض الغازات مباشرةً، كما أن الدهون بطيئة الهضم يمكنها أن تسهم في الشعور بانتفاخ البطن.

كيف يمكن التخلص من الغازات؟

بعض الأطعمة تسبب مشكل الغازات، وتشمل هذه الأطعمة: الفول، الملفول، البصل، القنبيط، الذرة، الفواكه مثل الكمثرى والتفاح والخوخ والدراق، منتجات الحبوب والشوفان والحليب والجبنه والآيس كريم ومشروبات عصير الفاكهة.

وينصح الخبراء بالمشي بعد وجبة الطعام، القيام بتنزهه، غسل الأطباق، فالجلوس يساعد الغازات على البقاء في الأمعاء مما يسبب الإنفاس والألام. فكلما احسست بوجود الغازات فهذا يفرض عليك التحرك والقيام بنشاطات معينة للتخلص منه.