كيف تتخلصين من الغازات أثناء الحمل؟

سيتفاجئ الكثيرون عند معرفة أن كل شخص ينتج في المتوسط ما بين 1 و 4 ليترات من الغازات يوميا، يتم تمريرها ما بين 14 و 23 مرة في اليوم. اذا كنت حاملا فلابد أنك تعانين من التجشؤ أو مرور الغاز بشكل أكبر من المعتاد والذي قد يضطرك أحيانا الى خلع ملابسك لتخفيف الإنتفاخ .

وسبب ظهور الغازات بشكل مضاعف لدى المرأة الحامل هو وجود مستويات أعلى بكثير من هرمون البروجسترون الذي يوجد في الأنسجة العضلية الملساء في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الجهاز الهضمي الخاص بك، مما يؤدي الى بطئ الهضم، وبالتالي إلى انتفاخ البطن، والتجشؤ، وخلق أحاسيس غير مريحة في أمعائك، وخصوصا بعد وجبة رئيسية.

وفي أواخر الحمل، يكون رحم المرأة في مرحلة النمو ما يؤدي الى ضيق تجويف البطن، وبالتالي إبطاء الهضم مرة أخرى، فيؤدي ذلك الى الشعور بالتضخم في المعدة بعد تناول الطعام، كما قد تشعر بالحرقة أو الإمساك أثناء الحمل.

وتسبب بعض الأطعمة الغازات، لدى الكثيرات وتشمل الفول، الملفول، البصل، القنبيط، الذرة، الفواكه مثل الكمثرى والتفاح والخوخ والدراق، منتجات الحبوب والشوفات والحليب والجبن والآيس كريم ومشروبات عصير الفاكهة.

وللتخلص من هذه الغازات ينصح الخبراء المرأة الحامل بالمشي بعد وجبة الطعام ذلك لأن الجلوس يساعد الغازات على البقاء في الأمعاء مما يسبب الإنتفاخ والألم ، فكلما احسست بوجود الغازات فهذا يفرض عليك التحرك والقيام بنشاطات معينة للتخلص منه.