

# كيف تعالج الحامل حموضة المعدة في رمضان؟

من الطبيعي أن تعايني الحامل من الحرقه وحموضة المعدة خلال فترة الصيام طوال شهر رمضان، وذلك يكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل وزيادة الوزن بالإضافة إلى ضغط الجنين على المعدة وتحديداً بالشهر الأخير من الحمل.

يمكن للحامل أن تخفف حموضة المعدة خلال شهر رمضان المبارك من خلال اتباع عدد من الخطوات البسيطة.

## ما هي حموضة المعدة؟

تحدث حموضة المعدة نتيجة ارتداد الأحماض التي تفرزها المعدة للمرء، وذلك بسبب ضعف عضلة صمام الفؤاد، الذي يمنع ارتداد محتويات المعدة مما يسبب حرقة بالصدر وشعور بعدم الراحة خاصة بعد تناول الطعام. عادة ما تحدث الحموضة نتيجة فتق بالحجاب الحاجز وهي مشكلة شائعة أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية، التي تسبب بارتخاء العضلة العاصمة بالمرء.



## ما هي أعراض الحموضة؟

- الشعور بالحرقة بالصدر.
- عدم الارتياح بعد تناول الطعام.
- حرقة بالحلق وطعم حموضة.
- عسر هضم وغثيان.



## كيف تعالج المرأة الحامل حموضة المعدة؟

- تقسيم الوجبات من الإفطار إلى السحور إلى 4 أو 5 وجبات صغيرة.
- استهلاك الطعام ببطء.
- تجنب تناول الأطعمة المقلية والشوربة، التي تحتوي على الكريمة، والتوابل.
- عدم تناول كمية كبيرة من السوائل خلال الوجبة، وينصح تقسيمها على كميات قليلة وتتناولها على فترات.

- عدم تناول الطعام مباشرة قبل النوم ، ورفع مستوى الرأس بطريقة أعلى من مستوى الجسم خلال النوم للتقليل من ارتداد الأحماض.



- تناول الزبادي، الحليب، الموز، اللوز، الخيار للتحفييف من أعراض الحرقة.



- الإبعاد عن استهلاك الأدوية التي تسبب الحموضة واستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.