

كيف تعالج الحامل حموضة المعدة في رمضان ؟

من الطبيعي أن تعاني الحامل من الحرقه وحموضة المعدة خلال فترة الصيام طوال شهر رمضان، وذلك يكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل وزيادة الوزن بالإضافة الى ضغط الجنين على المعدة وتحديدًا 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 للمريء، وذلك بسبب ضعف عضلة صمام الفؤاد، الذي يمنع ارتداد محتويات المعدة مما يسبب حرقه 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 العاصرة بالمريء.



ما هي أعراض الحموضة؟

- الشعور بالحرقه بالصدر.
- عدم الارتياح بعد تناول الطعام.
- حرقه بالحلق وطعم حموضة.
- عسر هضم وغثيان.



كيف تعالج المرأة الحامل حموضة المعدة ؟

- تقسيم الوجبات من الإفطار الى 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 وتناولها 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 للتخفيف من أعراض الحرقة.



▪ الإبتعاد عن استهلاك الأدوية التي تسبب الحموضة واستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

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