

ما هي طرق علاج القولون للحامل؟

القولون العصبي هو عبارة عن إضطراب مزمن في الأمعاء، حيث لا تقوم الأمعاء بوظيفتها كالمعتاد. الأمر الذي يحدث بعض الأعراض كالإمساك أو الإسهال، إنتفاخ البطن والغازات كما المغص. كل هذه الأعراض تؤثر على الحامل وترهقها ومن شأنها أن تؤثر على نفسياتها.

في البداية، على الحامل أن تعلم جيداً أن الحمل قد يصاحبه بعض الآلام في الأمعاء وهذا أمر طبيعي، ولكن علينا أن نفرّق بين الآلام الناتجة من الحمل وبين الآلام الناتجة عن مشكلة. حيث أن هناك الكثير من النساء اللواتي لديهن إصابة سابقة بمتلازمة القولون العصبي الأمر الذي يجعلها على يقين من وضعها، على عكس أخريات ممن قد يسجل ظهور القولون العصبي عندهن لأول مرّة خلال فترة الحمل.

يعود السبب وراء هذه الحالة إلى التبدلات الهرمونية كما ذكرنا أعلاه إضافة إلى نوعية الطعام التي تتناولها الحامل، والحالات العصبية التي تمرّ بها.

أمّا العلاجات الفعّالة لحالة القولون العصبي لا تقتصر على تناول الأدوية فقط، بل هناك العديد من العلاجات المكملّة لها وهي:

- تناول المياه بكميات كافية، فهي تساعد على الهضم والوقاية من الجفاف.
- ممارسة التمارين الرياضية المخصصة للحمل، لتسهيل عملية الهضم والتخفيف من الضغوطات.
- النوم لساعات كافية لتوفير الراحة للجسم.
- تناول الفواكه والخضار الطازجة، لحث الأمعاء على القيام بعملها.