تخلصي من الإمساك خلال الحمل بهذه الطرق

تتعرض المراة الحامل الى مشاكل عديدة خلال الحمل ، مثل حالات الإمساك ، التي تتمثل بعدم قدرة الأمعاء على التخلص من الفضلات في الجسم . عادةً تكون هذه المشكلة ناتجة عن أسباب مختلفة ، وهي تحدث للحامل خلال مراحل الحمل من بداية الشهر الأول وتمتد حتى الشهر التاسع في بعض الحالات.

ويعد الإمساك من بين أحد المشكلات الصحية التي تعاني منها المراة الحمال ، وذلك بسبب ضغط عضلات الرحم على الأمعاء ، الأمر الذي يخفف من حركتها ، كما تؤثر التغذية والنظام الغذائي المتبع من قبل المراة على هذه المرحلة.

السبب الرئيسي وراء هذه المشكلة هو ارتفاع هرمون الأستروجين ، الذي يؤثر بدوره على عضلات الجسم فيؤدي الى ارتخاؤها ، مثل عضلات الأمعاء ، فيسبب الى انتقال الطعام ببطء إلى الأمعاء . كما يوجد عدة أسباب تؤدي الى حدوث الإمساك عند المراة ، بالتالي يسبب بحدوث مرض البواسير.

اليك أسباب الإمساك عند الحامل :

- اتباع نظام غذائي يسبب الإمساك ، مثل الطعام الخالي من الألياف والأطعمة الصلبة.
- حدوث اضطرابات نفسية ، مثل القلق والخوف بسبب التفكير في الولادة.
- عدم ممارسة أي حركة.
- جفاف الجسم.
- وجود مشاكل في القولون.
- تناول بعض الأدوية كأدوية الحديد وأدوية مضادة للحموضة وأدوية الجهاز التنفسي.
- ضغط الرحم على الأمعاء ،في الشهور الأخيرة من الحمل ، مما يعيق حركتها الطبيعية.

تخلصي من الإمساك خلال الحمل بهذه الطرق الطبيعية السهلة والمضمونة

:

الإكثار من شرب الماء

يعتبر شرب الماء أفضل وسيلة لتخفيف الشعور بالإمساك . احرصي على شرب من 8 الى 12 كوب من الماء في اليوم ، للحصول على الكمية اللازمة من المياه التي يحتاجها الجسم ، ولكي تحافظي على الحركة الجيدة للجهاز الهضمي.

شرب عصير الخوخ

يعمل شرب عصير الخوخ من 4 الى 6 مرات يوميًا على تخفيف الشعور بالإمساك ، وحيث يمكنك إضافة شرائح من الليمون الطازج على عصير الخوخ.

التدليك

يعد التدليك أحد الوسائل الآمنة لتخفيف الإمساك . يمكن الإستعانة بزوجك لتدليك باطن قدميكِ العليا ، مما يؤدي إلى تحفيز الجهاز الهضمي والى الإسترخاء . كما يمكن أن تجري هذا التدليك لنفسكِ ، من خلال وضع زجاجة تحت باطن قدمكِ ولفها للالأمام ثم للخلف.

تناول الخضار

تساعد أنواع معينة من الخضروات ، التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ، على تخفيف الإمساك ، مثل الجرجير والكرفس والكرنب والخرشوف . احرصي على تناول الخضروات الخضراء والغنية بالأياف ، حتى تساعدك على تخفيف الإمساك.

ادراج الحبوب الكاملة في النظام الغذائي

تساعد الحبوب الكاملة ، الغنية بالأياف الغذائية ، مثل الشوفان والشعير والأرز البني ، على تليين الأمعاء ، بالتالي تعمل على تخفيف الإمساك.

تناول الخبز الأسمر والحبوب الكاملة

خلال فترة الحمل، احرصي على تناول الخبز الأسمر والحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض العادي.

أخذ الحمامات العطرية

تساعد الحمامات العطرية على التخفيف من حدة الإمساك . يمكن أن تحضري هذا الحمام في المنزل من خلال مزج 5 قطرات من أي زيت عطري ، مثل زيت الليمون أو الجريب فروت أو البرتقال زيت اللوز ، ووضع هذا الخليط مع ماء الإستحمام الدافئ . ثم الاسترخاء في هذا الحمام لمدة 5 دقائق ، مما يساعد على تحفيز مراكز النشاط بالدماغ بالتالي يخفف من الإمساك.

ممارسة الرياضة بإنتظام

تساعد الرياضة على تخفيف الإمساك ، لذلك احرصي على ممارسة بعض التمارين الرياضية المسموح بها خلال فترة الحمل وبعد استشارة طبيبك ، لتحفيز حركة الأمعاء.