

تعرفي على أسباب الشخير العديدة خلال فترة الحمل

تبدأ التغيرات الكثيرة بالظهور على المرأة الحامل حتى بمجرد معرفتها بصحة خبر الحمل. تتعرض الحامل خلال الحمل للعديد من التغيرات الجسدية والنفسية وتواجه الحديث عن هذه الإضطرابات وبالتساؤل عن هل هذه التغيرات أمر طبيعي؟

عليك ان تتأكدي انه ستواجهين الكثير من التقلبات والتغيرات الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل ومن الممكن أن تتعرضي الى حدوث بعض المشاكل البسيطة التي تؤثر على طريقة عيشك بطريقة طبيعية قبل الحمل.

ومن المشاكل التي تصيب أغلبية النساء الحوامل خلال هذه المرحلة هي الشخير. فما هي أسباب الشخير خلال الحمل؟

بما أن هذه المشكلة تعاني منها معظم الحوامل طوال فترة الحمل وهي تسبب بالتعب للحامل بسبب عدم القدرة على التنفّس بطريقة سليمة أثناء النوم. وتتعدد الأسباب التي تؤدي الى الشخير ومن بينها زيادة نسبة هرمون الأستروجين والبروجستيرون في الجسم خلال الحمل وهذا الأمر الذي يسبب بالإصابة بالشخير.

يكمن السبب الثاني وراء مشكلة الشخير، بإتساع الغشاء المخاطي والأوعية الدموية لدى المرأة الحامل وذلك بسبب زيادة كمية الدم في الجسم مما يؤدي الى إصابة السيدة الحامل بإحتقان الأنف وبالتالي بالشخير خلال النوم.

كما يحدث الشخير خلال الثلث الأخير من فترة الحمل بسبب نتيجة زيادة الوزن في منطقة البطن وكبر حجم هذه المنطقة. يسبب هذا الأمر بالضغط على القفص الصدري ويسبب بصعوبة بالتنفس أثناء النوم.

يتمثل السبب الرابع بزيادة الوزن والسمنة خلال فترة الحمل وهذا هو أهم سبب للشخير. فمن الطبيعي أن يزداد وزن الحامل طوال هذه الفترة وبالتالي المعاناة من الشخير.

تصيب هذه المشكلة حوالي 30% من النساء الحوامل وهي أمر طبيعي جدًا ولكن عليك متابعة صحتك طوال فترة الحمل والتأكد إنه لا يوجد

لديك إرتفاع ضغط الدم ولا يحدث لك إنقطاع النفس أثناء النوم.