كيف تتخلصين من الغازات أثناء الحمل؟

سيتفاجئ الكثيرون عند معرفة أن كل شخص ينتج في المتوسط ما بين 1 و 4 ليترات من الغازات يوميا، يتم تمريرها ما بين 14 و 23 مرة في اليوم.

اذا كنت حاملا فلابد أنك تعانين من التجشؤ أو مرور الغاز بشكل أكبر من المعتاد والذي قد يضطرك أحيانا الى خلع ملابسك لتخفيف الإنتفاخ. والسبب هو وجود مستويات أعلى بكثير من هرمون البروجسترون لديك وهو الهرمون الذي يوجد في الأنسجة العضلية الملساء في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الجهاز الهضمي الخاص بك، مما يؤدي الى بطئ الهضم، وبالتالي ظهور الغازات، وانتفاخ البطن، والتجشؤ، وخلق أحاسيس غير مريحة في أمعائك، وخصوصا بعد وجبة رئيسية.

في أواخر الحمل، رحمك يكون في مرحلة النمو مما يؤدي الى ضيق تجويف البطن، وبالتالي إبطاء الهضم مرة أخرى، فيؤدي ذلك الى شعورك بالتضخم في معدتك بعد تناول الطعام، كما قد تشعرين بالحرقة أو الإمساك أثناء الحمل.

من أين تأتي الغازات ؟

تبقى الغازات عالقة في القناة الهضمية من خلال طريقتين :

- بسبب ابتلاع البكتيريا من الهواء.
- بسبب وجود غذاء غير مهضوم في القولون.

وتظهر معظم النتائج ان تكون الغازات في المعدة ينتج عن ابتلاع الهواء وعادة عن طريق التجشؤ، كما أن كمية صغيرة يمكن أن تذهب الى الأمعاء الغليظة والتي قد تؤدي الى انتفاخ البطن.

معظم الغاز الذي ينتجه الإنسان يسبب انتفاخ البطن بسبب البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة، التي تحلل المواد الغذائية التي قامت بهضمها جزئيا الأنزيمات في المعدة والأمعاء الدقيقة.

بعض الكربوهيدرات هي السبب الرئيسي. البروتينات والدهون تنتج بعض الغازات مباشرة، كما أن الدهون بطيئة الهضم يمكنها أن تسهم في الشعور بانتفاخ البطن.

كيف يمكن التخلص من الغازات؟

بعض الأطعمة تسبب مشكل الغازات، وتشمل هذه الأطعمة: الفول، الملفول، البصل، القنبيط، الذرة، الفواكه مثل الكمثرى والتفاح والخوخ والدراق، منتجات الحبوب والشوفان والحليب والجبنة والآيس كريم ومشروبات عصير الفاكهة.

وينصح الخبراء بالمشي بعد وجبة الطعام، القيام بنزهة، غسل الأطباق، فالجلوس يساعد الغازات على البقاء في الأمعاء مما يسبب الإنتفاخ والألم. فكلما احسست بوجود الغازات فهذا يفرض عليك التحرك والقيام بنشاطات معينة للتخلص منه.