

# كيف يمكنك التخلص من الانتفاخ وعسر الهضم أثناء الحمل؟

إن كنت حامل، نؤكد لك أننا نشعر معك ونفهم ما تمرين به! يمكنك إلقاء اللوم على الهرمونات التي ينتجها جسمك تفسيراً لأعراض الحمل التي تعاني منها. فهرمونات الاستروجين والبروجسترون هي بالأخص الهرمونات التي تؤثر على وظائف جسمك. فإن جسمك ينتج كميات أكبر من هاتين المادتين لتساعدك على الحصول على عضلات مسترخية. ولكن للأسف، هذا يجعل جهازك الهضمي يسترخي أيضاً (أكثر من اللازم)! فهذا يؤدي إلى آثار جانبية مثل الانتفاخ، عسر الهضم، الإمساك، آلام المعدة، ونعم، كل ذلك الغاز المروع الذي تعاني منه في الآونة الأخيرة.

ولكن، لا تظني أن كل هذه الأعراض ناتجة من الهرمونات! صدقي أو لا تصدقي، يمكنك أن تزيدي الطين بلة من خلال نوع الطعام الذي تتناولينه والثياب التي ترتدينها، فتزيدي إحساس الإنزعاج!

فيما يلي قائمة من الأسباب الأكثر شيوعاً التي تسبب الانتفاخ وعسر الهضم خلال فترة الحمل، فستكتشفين إن كنت مذنبه في القليل منها أو كلها!

يزيد الانتفاخ وعسر الهضم عندما:

تتناولين الأطعمة الدهنية، المقلية والغنية بالتوابل.

تتناولين أو تشربين الكثير من الكافيين، الشوكولا، المشروبات الغازية، القهوة والمشروبات الأخرى.

تتناولين وجبات كبيرة زيادة عن طاقة معدتك.

تتناولين الطعام بسرعة كبيرة من دون مضغ الطعام جيداً.

تستلقين على ظهرك أو لا تتحركي كثيراً من بعد تناول وجبة الطعام.

ترتدين الثياب الضيقة التي تقيدك التي لا تجعلك تتنفسين بارتياح.

هل تبدو هذه الأسباب مألوفة؟ جرّبي هذه النصائح لكي تخففي من حدّة الانتفاخ الذي تعاني منه!

تناولي عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم.

خففي سرعة تناول طعامك؛ امضغي الطعام جيداً قبل أن تبتلعيه.

خففي من الشرب أثناء تناول وجبة الطعام.

اشربي الكثير من الماء طوال اليوم و تجنبني المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

حاولي أن تتجنبي الاستلقاء بعد تناول وجبة الطعام. إن كنت متعبة للغاية، استلقي على ظهرك ولكن ضعي بعض الوسائد خلف الجزء العلوي من جسمك.

ارتدي ملابس فضفاضة، واسعة ومريحة.

إذا كنت لا تزال تعانين من الانتفاخ وعسر الهضم، ينبغي عليك استشارة طبيبك على الفور لمعرفة إن كان هنالك سبب آخر.