10 نصائح للتخفيف من حموضة الحمل

كثيرة هي العوارض التي تترتب عن الحمل، منها ما يظهر في الأشهر الأولى منه ويختفي ومنها ما يكون مصاحبا للشهر التاسع.

تعتبر الحموضة من أكثر المشاكل الشائعة التي يمكن ان تصاب بها الحامل في الشهر التاسع، وتعود بسبب كبر حجم الجنين وما يسببه من ضغط على المعدة.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي تساعد الحامل للتقليل من الشعور بالحموضة:

1- الإمتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالصلصات وخاصة صلصلة الطماطم لأنها من العوامل التي ترفع من حموضة المعدة وتسبب التقيؤ.

2- تعتبر المعجنات قنبلة موقوتة لأن تأثيرها يظهر بعد ساعات من تناولها. لذلك، ننصح الحامل بأن تبتعد عن تناول كافة اشكال هذه المأكولات تجنباً لمضاعفة الإحساس بالحرقة.

3- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكسر لأنها عامل مساعد على زيادة الحموضة في المعدة.

4- التوقف عن شرب المنبهات كالقهوة والشاي، إضافة الى المشروبات الغازية.

5- هناك العديد من الفاكهة التي تسبب بإرتفاع نسبة الحموضة يجب الإبتعاد عن تناولها كالفراولة، الموز، الكيوي والبرتقال…

6- الإبتعادٍ عن الأطعمة الغنية بالدهون والزيوت والمخللات، لأنها تسبب تهيجاً في المعدة وبالتالي الشعور بالحرقة.

7- وضعية النوم تؤثر على حموضة المعدة، لذلك يجب على المرأة الحامل ان تحاول النوم بوضعية الجلوس تقريباً من أجل تجنب الإحساس بالحموضة حتى خلال النوم. كما وينصح بوضع وسادة تحت الرأس ما يمنع من صعود الحموضة الى الحلق.

8- تجنب تناول الأطعمة قبل النوم مباشرة، بل على العكس يجب ان

تأكل الحامل آخر وجبة لها قبل ساعتين من النوم حتى تتمكن من هضمها.

9- تناول المشوربات الطبيعية كاليانسون فهو مفيد جداً للتخفيف من الحموضة.

10- ممارسة الرياضة التي يسمح بها طبعا، فالمشي مثلا يساعد على تسريع عملية الهضم ويقلل من الحموضة في المعدة.