

8 نصائح للتخفيف من حموضة المعدة خلال الحمل

عندما ينموا الطفل داخل الأحشاء تزداد الضغوط على أعضاء الأم الداخلية، ما يتسبب لها بحموضة في المعدة. وهذه الحموضة لا تكون عادية والأرجح أن تكون مؤلمة ومزعجة إلى حد كبير. هذا ويمكن لشعور الحرقان عند الصدر والحلق أن يرافق الألم طيلة أشهر الحمل الأخيرة.

وفي ما يلي، مجموعة من الطرق للتخفيف من حموضة المعدة خلال الحمل:

- تجنب الإفراط في تناول الطعام كي لا تشعر بالتخمة، وقسّمي وجباتك إلى 5 وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة في اليوم.
- تناولي طعامك ببطء، لأن السرعة في الأكل تؤدي إلى الحرقة وعسر الهضم. لذلك، حاولي الاستمتاع بوجباتك الأمر الذي يساعدك على عدم الإفراط في تناول الطعام أيضاً.
- إمتنعي عن شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء تناولك الطعام، وأحرصي دائمًا على أن تكون بين الوجبات. والكمية التي يوصي بها للمرأة الحامل من 8 - 10 أكواب في اليوم.
- لا تناامي مباعدة بعد تناولك الطعام، بل إمشي قليلاً أو إجلس من دون الاستلقاء. كما يمكنك القيام ببعض الاعمال المنزليه لكن إبتعد عن الاعمال التي تتطلب منك الإنحناء.
- تناولي وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل. وأحرصي أن تناامي على وسادات عالية أو أي شيء آخر المهم هو رفع الرأس، لأن الجاذبية تعمل على منع إرتفاع حامض المعدة إلى الاتجاه العكسي.
- تجنبى تناول الأطعمة الدسمة، الحارة والشكولا، وإن تبعدي منها عن شرب القهوة والمشروبات الحمضية.
- حاولي إرتداء الملابس الواسعة والفضفاضة، لأن الملابس الضيقة خلال الحمل من شأنها أن تزيد الحرقة.
- في حال استمرت الحرقة، استشيري طبيبك فوراً. فهو قد يصف لك الأدوية الآمنة والمناسبة لفترة الحمل.