

# 8 نصائح للتخفيف من حموضة المعدة خلال الحمل

عندما ينمو 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 الأم طيلة أشهر الحمل الأخيرة.

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

- تجنب الإفراط في تناول الطعام كي لا تشعري بالتخمة، وقسمي وجباتك إلى 5 وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة في اليوم.
- تناولي طعامك ببطء، لأن السرعة في الأكل تؤدي إلى الحرقنة وعسر الهضم. لذلك، حاولي الإستمتاع بوجباتك الأمر الذي يساعدك على عدم الإفراط في تناول الطعام أيضاً.
- إمتنعي عن شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء تناولك الطعام، وأحرصي دائماً على أن تكون بين الوجبات. والكمية التي يوصي بها للمرأة الحامل من 8 - 10 أكواب في اليوم.
- لا تنامي مباشرة بعد تناولك الطعام، بل إمشي قليلاً أو إجلسي من دون الإستلقاء. كما يمكنك القيام ببعض الاعمال المنزلية لكن إبتعدي عن الاعمال التي تتطلب منك الإنحناء.
- تناولي وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل. وأحرصي أن تنامي على وسادات عالية أو أي شيء آخر المهم هو رفع الرأس، لأن الجاذبية تعمل على منع إرتجاع حامض المعدة إلى الاتجاه العكسي.
- تجنبني تناول الأطعمة الدسمة، الحارة والشكولا، وإبتعدي نهائياً عن شرب القهوة والمشروبات الحمضية.
- حاولي إرتداء الملابس الواسعة والفضفاضة، لأن الملابس الضيقة خلال الحمل من شأنها ان تزيد الحرقنة.
- في حال إستمرت الحرقنة، إستشيري طبيبك فوراً. فهو قد يصف لك الأدوية الآمنة والمناسبة لفترة الحمل.