

نصائح طبيعية للتغلب على الإمساك خلال مدّة الحمل



«يعتبر الإمساك من الحالات الصحيّة الشائعة التي تصاحب مدّة الحمل، حيث تعاني نحو 40% من النساء الحوامل من نوع من أنواع الإمساك خلال هذه الفترة الحساسة، وخصوصاً خلال مراحله الأولى.

هنالك أسباب كثيرة قد تتسبب بالإمساك خلال مدّة الحمل؛ ولكن السبب الرئيسي لحدوث هذه المشكلة هو زيادة إفراز هرمون البروجستيرون، مما يؤدي إلى ارتخاء العضلات الملساء في كافة أنحاء الجسم، بما في ذلك عضلات القناة الهضمية، مما يؤدي بدوره إلى بطء في انتقال الطعام إلى الأمعاء.

ومن الأسباب الشائعة الأخرى لمشكلة الإمساك عند الحامل، أنّ الرحم في مراحل الحمل المتقدمة يضغط على المستقيم. وأيضاً قد تكون مكملات الحديد التي تأخذها الحامل مصدراً من مصادر الإمساك خصوصاً إذا كانت بجرعات عالية.

كيفية التغلب على الإمساك:

هنالك طرق عديدة وطبيعية تساعد المرأة الحامل في التغلب على الإمساك خلال هذه الفترة التي لا ينصح فيها بتناول الأدوية والعقاقير الطبية، نذكر منها الآتي:

- شرب السوائل:

ينصح بشرب السوائل بكميات وفيرة للتغلب على الإمساك، كما ينصح بشرب العصائر الطازجة كعصير التفاح وعصير التوت وعصير الخوخ، فهي من الفواكه التي تساهم بشكل مباشر وفوري في علاج الإمساك؛ ولكن لا ينصح بإضافة السكر للعصائر الطازجة عموماً وذلك تحسباً لزيادة مستويات السكر في الدم، وبالتالي الإصابة بسكر الحمل. كذلك ينصح بشرب الماء الدافئ صباحاً عند الاستيقاظ والذي يساهم في تنشيط حركة الأمعاء.

- تناول الألياف بكثرة:

تُوصى المرأة الحامل بالإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف للتغلب على الإمساك، فالألياف تساعد على تليين المعدة، وبالتالي تساهم في التخلص من الإمساك. توجد كميات كبيرة من الألياف في الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والأرز البني، وأيضاً تتوفر كميات وفيرة من الألياف في البقوليات، الفواكه الطازجة والخضار، كما يمكن للحامل إضافة مقدار ملعقتين كبيرتين من النخالة غير المعالجة إلى الطعام، وذلك لأنها من الأطعمة الغنية بالألياف.

تنقسم الألياف إلى نوعين: النوع الأول هو الألياف غير الذائبة في الماء وهي التي تساهم في المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية وعلى توازن الأحماض فيها. أمّا النوع الثاني فهي الألياف الذائبة في الماء، والتي تكون مادة هلامية تبطن عملية الهضم وتساعد الجسم على امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة وتقلل من معدل الكوليسترول. وتعتبر النخالة والحبوب الكاملة والخضروات من أفضل مصادر الألياف غير الذائبة في الماء. أمّا الألياف الذائبة في الماء، فتتوفر في الشوفان والبقوليات كالقول والعنبر والعدس وغيرها، بينما تحتوي الفواكه والخضار والشعير على كميات جيدة من كلا النوعين.

- ممارسة الرياضة والتمارين المخصصة للحمل:

ممارسة الرياضة هي من الأمور المفيدة بشكل عام لصحة الحامل خلال مدة الحمل، هذا وبالإضافة إلى فوائدها الكثيرة والجمّة في المساعدة على التخلص من الإمساك. ينصح بممارسة أنواع الرياضة والتمارين المخصصة لفترة الحمل كاليوغا وتمارين التمدد وتمارين البلاييس وحتى المشي.

- تناول الزبادي:

كوب من الزبادي أو الروب يومياً قبل النوم يمكن أن يساعد على سهولة هضم الطعام وتسهيل حركة الأمعاء، وبالتالي القضاء على الإمساك. يمكن تناول الزبادي وحده أو يمكن تناوله بإضافة قطع الفواكه الطازجة مثل التوت، الفراولة والمشمش لمفعول أقوى، أفضل وأسرع.

- كميات الحديد المناسبة:

في حال كانت المكملات الغذائية والفيتامينات التي تتناولها الحامل تحتوي على كميات كبيرة من الحديد ولم تكن الحامل تعاني من فقر الدم ونقص الحديد، يمكن تطلب من الطبيب المختص الاستشارة حول تناول جرعات أقل من الحديد.

- استشارة الطبيب:

في العادة لا تكون مشكلة الإمساك مشكلة خطيرة بالنسبة للحامل، إلا أنها قد تكون عرضاً لمشكلة صحية أخرى في بعض الأحيان، لذا في حال لم تعطِ النصائح السابقة أي نتيجة يترتب على المرأة الحامل استشارة الطبيب المختص فوراً للحصول على الحل أو العلاج المناسب، كالعلاجات التي تحتوي على نسب عالية من الألياف أو كتحاميل الجلسرين والتي تعتبر من العلاجات الطبية الآمنة خلال مدّة الحمل.►