وصفات تخفيف الإمساك لدى الحامل



◄بذور الكتان

تُعدّ بذور الكتان من أكثر الوصفات التي تدخل في تخفيف الإمساك لدى الحامل لأنّه غني بأوميغا 3 الذي من وظيفته أنّه يحافظ على معدل السوائل بالجسم.

تحتوي أيضاً بذور الكتان على مواد لزجة تُشكّل طبقة عازلة في الجهاز الهضمي، ممّا يؤدّي إلى خروج البراز بشكل أسهل.

الكمون

يُعدّ مشروب الكمون من الأعشاب الطبيعية التي تعالج التقلصات في المعدة، وبالتالي يخفف من الإمساك.

فهو من ضمن الأعشاب التي تساعد على التخلّص من الغازات وطردها.

كما أنّه يساعد على تسهيل الهضم.

يتم تناول مشروب الكمون عن طريق غلي ملعقة من الكمون في كأس من الماء، ثمّ تركه حتى يبرد، ويتم تناوله قبل كلّ وجبة لعلاج حالات الإمساك الحادة للمرأة الحامل.

زيت جوز الهند

زيت جوز الهند من أفضل العلاجات الفعّالة والطبيعية في التخلّص من الإمساك التي تعاني منه الحامل.

زيت جوز الهند غنيّ بمجموعة متكاملة من الأحماض الدهنية، وبالتالي تساهم في إعطاء للخلايا النشاط والطاقة المسؤولة عن تكوين الأمعاء.

يزيد حركة الأمعاء، ويحفّز وينشّط من عملية الأيض.

الطماطم

تحتوي الطماطم على العديد من المضادات للأكسدة والعناصر المطهرة والأحماض، هذا بالإضافة إلى احتوائها على مادة اللايكوبين التي تخفف من الإمساك وتعالج الأعراض الناتجة عنه لدى الحامل.

ينصح المرأة الحامل بتناول كلّ يوم حبتان من الطماطم حتى لا تتعرّض إلى الإمساك المزمن.

الزبادي والحليب الرائب

الحليب الرائب من منتجات الألبان التي تتخلّص من وجود البكتيريا الغير مفيدة في الأمعاء وفي المعدة، لأنّها تحتوي على البكتيريا المفيدة لجسم الحامل وتحتوي أيضاً على معدل عالي من الخمائر.

ينصح بالالتزام بتناول الحليب الرائب أثناء فترة الحمل لتسهيل خروج البراز والتخلّص من مشكلة الإمساك والإضرابات في البواسير.

فالحليب الرائب يحفّز على حركة الأمعاء لأنّه غنيّ بمصدر البروبيوتيك.

البرقوق

البرقوق نوع من ضمن أنواع الفاكهة المتعدّدة، وهذا النوع بالأخص يحتوي على مجموعة عالية من الألياف المفيدة للجسم.

تساعد ثمرة البرقوق على سرعة أداء وحركة الأمعاء.

التفاح

التفاح غنيّ بالعديد من الفيتامينات والألياف التي تساعد على تلين المعدة، هذا بالإضافة إلى أنّه يحتوي على المعادن اللازمة للحامل، فيفضّل تناول ثمرة من التفاح كلّ يوم.

الألياف الغذائية التي يحتوي عليها التفاح تحافظ على معدل الماء في البراز.►