

أعراض الجهاز الهضمي الشائعة أثناء الحمل

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ تعاني بعض النساء من أعراض تصيب الجهاز الهضمي خلال فترة الحمل، وأكثرها إنتشارا هي:

كلنا معزز للصحة



■ الغثيان (الحاجة للتقيؤ أي الإستفراغ)



■ حرقة في الصدر



■ الإمساك



❖ الغثيان أثناء الحمل (الأسباب):

كلنا معزز للصحة

• يصيب ٥٠-٨٠% من النساء الحوامل، وتبدأ بين الاسبوع الرابع والسادس وتنتهي غالبا على الاسبوع ٢٠ من الحمل.



• قد تصاب الأم الحامل بالغثيان أو اللووعه صباحا أو في أي وقت من اليوم.

• وهي ما يطلق عليها باللغة العامية (اللووعه).

• ويعني الحاجة إلى التقيؤ أي الإستفراغ.

• ويحدث نتيجة التأثيرات الهرمونية على جسم الحامل.

• الحالة النفسية والاجتماعية للحامل مثل التوتر، الاكتئاب، حمل غير مرغوب فيه، أو مشاكل عائلية تزيد من حدوث الغثيان

• يُعتقد أن البروجسترون له تأثير مثبت على العضلات الملساء للمعدة والأمعاء الدقيقة، مما يقلل من حركة الجهاز الهضمي ويؤخر إفراغ المعدة.



❖ الغثيان أثناء الحمل (المعالجة المنزلية):

كلنا معزز للصحة

لا تحتاج معظم النساء إلى علاج دوائي ويمكن التحكم بالغثيان بتغيير بعض العادات الغذائية

- بالإمكان التخفيف من حدة هذا الشعور من خلال تغيير العادات الغذائية **مثل:**
 - ✓ تناول البسكويت المملح أو قطع الخبز المحمص قبل مغادرة السرير في الصباح.
 - ✓ تناول ٥-٧ وجبات طعام صغيرة خلال اليوم بدل من ثلاث وجبات رئيسية.



❖ تابع / الغثيان أثناء الحمل (المعالجة المنزلية):

كلنا معزز للصحة



✓ التقليل من الأغذية الدهنية والبهارات الكثيرة .

✓ تناول الزنجبيل.



✓ تناول السوائل بين الوجبات بدلا من شربها أثناء الوجبات.



❖ تابع / الغثيان أثناء الحمل (المعالجة المنزلية):

كلنا معزز للصحة

- يفضل تجنب الروائح القوية.
- أخذ قسط من الراحة بعد تناول الطعام.
- مراعاة عدم الإستلقاء مباشرة بعد تناول الوجبة
- تناول حبوب الثيامين (فيتامين ب ١) أو حبوب البيرودوكسين (ب ٦).
- عدم تناول أدوية لعلاج الغثيان إلا بعد استشارة الطبيب.



❖ ارتجاع المرئ (التعريف والأسباب):

كلنا معزز للصحة



- يحدث عند ٥٠ - ٨٥% من النساء الحوامل.
- يبدأ بنهاية الشهر الثالث من الحمل وقد يستمر طول فترة الحمل.



❖ ارتجاع المرئ (المعالجة المنزلية) ..

كلنا معزز للصحة

- تناول وجبات صغيرة على فترات أكثر (مثل ٥-٧ وجبات بدلا عن ٣ وجبات).
- التقليل من تناول الأطعمة الدهنية والأطعمة التي تحتوي على البهارات والمخللات.
- التقليل من شرب القهوة.
- الإبتعاد عن تناول الأغذية المسببة للغازات مثل الملفوف والبصل والفجل والمشروبات الغازية.
- الابتعاد عن تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل.
- رفع رأس السرير بمقدار ١٠-١٥ سم والاستلقاء على الجانب الأيسر



❖ ارتجاع المرئ (المعالجة المنزلية)..

كلنا معزز للصحة

X الممنوع

القرفة

الشاي
والقهوة

المخللات

المياه
الغازية

المواد
الحافظة

www.al-ain.com
© 2016 - 2017



❖ ارتجاع المرئ (المعالجة المنزلية) ..

كلنا معزز للصحة



- محاولة الجلوس بشكل مستقيم عند تناول الطعام لأن هذا سوف يزيل الضغط عن المعدة.



- قد يساهم شرب كوب من الحليب المنزوع الدسم أو الزبادي (الروب) في تخفيف الحرقة ويمكن أيضا وضع كوب من الحليب بجوار السرير في حال إستيقاظ الحامل ليلا بسبب ألم حرقة الصدر.



تابع / حرقه في الصدر (المعالجه المنزليه)..

كلنا معزز للصحة



❖ تجنب التدخين وتناول الكحول الذي يؤثر على صحة الأم والجنين ويمكن أن يتسبب بحرقه في الصدر.



❖ تجنب أخذ أي علاجات للحرقه (من الصيدليات الخارجية أو غيرها) بدون إستهارة الطبيب.



❖ الإمساك (الأسباب):

كلنا معزز للصحة



- يحدث عادة في الثلث الأول والثاني من الحمل، ويصيب ٣٥-٣٩% من النساء الحوامل.
- يحدث الإمساك بسبب هرمونات الحمل التي تؤدي إلى ارتخاء عضلات الأمعاء مما يؤدي إلى بطء حركة الأمعاء الدقيقة والغليظة.
- إن تناول حبوب الحديد قد يزيد من مشكلة الإمساك. بالإضافة إلى ضغط الرحم على الأمعاء خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل.
- هناك بعض الأمراض التي قد تسبب الإمساك مثل السكري وقصور الغدة الدرقية
- يمكن أن يتسبب الإمساك والجهد أثناء التبرز لهذا العارض بحدوث البواسير وهي عروق دموية متضخمة حول فتحة الشرج.



❖ الإمساك (المعالجة المنزلية):

كلنا معزز للصحة



يجب المحافظة على حركة الأمعاء بشكل جيد من خلال:

✓ تناول الأغذية الغنية بالألياف كالسلطة بأنواعها والفواكه بقشورها.



✓ تناول الفواكه المجففة مثل البرقوق والمشمش والتين .

✓ تناول كميات كافية من السوائل وخاصة الماء .



✓ ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي .

✓ الإبتعاد عن تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.



❖ متى تحتاج المرأة الطبيب :

كلنا معزز للصحة

- إذا ساءت الحالة الصحية للحامل بالرغم من إتباع الإرشادات والمعالجات المنزلية عليها التوجه إلى المؤسسة الصحية لتلقي الإستشارة الطبية.
- في حالات القيء المستمر وعدم القدرة على الأكل يمكن أن تصاب الحامل بالجفاف وإختلال في سوائل الجسم مما يضر بصحتها والجنين لذا يجب مراجعة الطبيبة فقد تحتاج المرأة إلى أخذ السوائل عن طريق الوريد.
- إذا كانت البواسير مؤلمة أو حدث نزيف دموي منها على المرأة أن تراجع الطبيب.





كلنا معزز

للصحة