

## Признаки изжоги при беременности

С изжогой сталкивается абсолютно каждая женщина после зачатия ребенка. Некоторых женщин дискомфортные ощущения при изжоге изматывают в течение всего срока вынашивания малыша, у других недомогание проявляется в определенном триместре.

Изжога (рефлюкс) ощущается как жар в гортани и области грудной клетки, появляющиеся вскоре после принятия пищи.

**Признаками изжоги при беременности** будут являться:

- Тошнота.
- Повышенное слюноотделение.
- Вздутие живота, тяжесть в желудке.
- Ощущение жжения в пищеводе, в грудной клетке.
- Кислая отрыжка.

## Причины и признаки изжоги

Рефлюкс образуется тогда, когда происходит заброс желудочного содержимого обратно в нижний отдел пищевода и раздражение его слизистой оболочки. В идеале пищевод надежно отгорожен от желудка сфинктером, но в период беременности под влиянием гормона прогестерона тонус мышц (мышцы пищевода не исключение) расслаблен. Поэтому расслабленный сфинктер все же позволяет проникать кислоте из желудка в пищевод.

Причины изжоги у будущих матерей разнообразны:

1. Гормональная перестройка в организме женщины на фоне беременности. В ее организме происходит сильное повышение уровня гормона прогестерона, отвечающего за расслабление всей гладкой мускулатуры. А это, в свою очередь, влияет на трудоспособность сфинктера, прямое назначение которого – препятствовать проникновению кислоты из желудка в пищевод.
2. Медленное продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту из-за нарушения нормальной работы мышц вследствие увеличения уровня прогестерона. В результате время переваривания пищи увеличивается, а это провоцирует появление рефлюкса.
3. Растущая матка занимает все больше места в брюшной полости, давит на желудок, проталкивая кислоту в пищевод.
4. Уровень кислотности желудочного сока возрастает, а это усиливает и без того неприятные проявления изжоги.

Характер недомогания и методы избавления от него в основном зависят от триместра беременности.

**Изжога на ранних сроках беременности** возникает, в основном, от несбалансированного питания будущей мамочки. Употребление острой, жирной пищи, приготовленной посредством жарки, быстрые перекусы на бегу непременно спровоцируют жжение в пищеводе. Длительность рефлюкса при этом может быть в течение нескольких минут.

Также, довольно часто женщина отмечает **изжогу как признак возможной беременности**. Даже если женщина со здоровым желудком никогда не имела проблем с изжогой, после зачатия она обязательно появится. Но было бы ошибочно полагать, что **только изжога может быть признаком беременности**. Следует рассматривать все симптомы произошедшего зачатия вкуче: задержка менструации, изменения молочных желез. Это поможет отличить начавшуюся беременность от заболевания органов пищеварительного тракта.

**Во втором триместре изжога** возникает из-за большого объема потребляемой пищи. Увеличивающаяся в размерах матка усиленно давит на соседние органы, происходит замедление переваривания еды, а многие женщины продолжают употреблять пищу в прежнем объеме или даже увеличивают его, нагружая желудок. Это и есть причина появления признаков недомогания.

На поздних сроках беременности изжогу часто вызывает положение малыша. Плод уже большой и может своими движениями вызвать дискомфортные ощущения в пищеводе.

## Методы лечения

Выяснив, **из-за чего у беременных бывает изжога**, можно устранить вызывающие ее причины, тем самым облегчив себе состояние. Так, если изжога появилась вследствие неправильной диеты беременной, то уместным будет пересмотреть свой рацион питания: отказаться от жареной, острой, жирной пищи, полностью исключить кофе и газировку, кушать за 2-3 часа до сна, не переедать, контролировать **количество потребляемой жидкости**.

Если все же недуг наступил, то помогут как медикаментозные препараты, так и **средства народной медицины от изжоги**. Убедившись, что начавшаяся **изжога является признаком беременности**, женщине перед началом любого самолечения следует обязательно получить консультацию своего лечащего врача, так как не все лекарства теперь будут уместны. Некоторые оказывают неблагоприятное воздействие на плод.

## Медикаментозные препараты

Существует перечень препаратов, которыми можно без опасения лечить изжогу в **период вынашивания малыша**. Такие медикаменты относятся к группе, называемой невсасывающиеся антациды. При попадании в желудок они обволакивают его стенки и нейтрализуют желудочную кислоту. При этом не происходит всасывание препарата в кровь.

Перечень допустимых медикаментов:

- Ренни (применять с осторожностью на поздних сроках беременности из-за содержания в препарате кальция).
- Маалокс – **лекарственное средство с адсорбирующим эффектом**, срок действия – несколько часов.
- Алмагель. Регулирует кислотность в желудке, на длительное время устранил изжогу.
- Фосфалюгель. 20% фосфат алюминия, находящийся в составе лекарства, нейтрализует кислоту в желудке. Препарат не рекомендован к частому применению в период беременности, поскольку наряду с вредными веществами выводит из организма также и полезные.
- Гастал. Аналогично нейтрализует кислоту желудочного сока. Употреблять гастрал следует в случае возникновения недомогания, не на постоянной основе.

## Народные средства

В случае, когда прием лекарственных средств невозможен по медицинским показаниям, на помощь придут народные средства:

- **Хорошим средством от изжоги** является свежий картофельный сок, обладающий обволакивающим действием.
- Кисель.
- Молоко. Пить в течение дня небольшими глотками.
- Сырые семена подсолнечника или тыквенные семечки. Жевать при возникновении симптомов.
- Угольный порошок, размешанный с водой.
- Сырая измельченная морковь.
- Жевательная резинка. При жевании образуется усиленное слюноотделение, тем самым понижается уровень кислотности в желудке.
- Сотовый мед. Жевать, как обычную жвачку, на несколько минут недуг отступит.
- Настой травы золототысячника. Заварить в кипятке 10 г травы золототысячника, настаивать 2-3 часа. После процеживания принимать за 30 минут до еды 1 столовую ложку трижды в день.

А вот самый популярный метод устранения изжоги посредством пищевой соды не подойдет во время беременности. Дело в том, что при попадании вещества в желудок осуществляется взаимодействие соды и желудочной кислоты, в результате образуется углекислый газ, который способствует повторному возникновению недомогания. Вдобавок, углекислая **кислота при всасывании в кровь** нарушает кислотно-щелочного баланса женщины.

## Профилактика

Выполнение несложных профилактических действий поможет беременной женщине избежать недомогания:

- Кушать медленно, тщательно пережевывая пищу, маленькими порциями, за 3 часа до сна.
- Спать таким образом, чтобы верхняя часть тела оказалась выше нижней, как бы в положении полусидя. Это способствует уменьшению заброса кислоты в пищевод.
- Не принимать горизонтальное положение сразу после приема пищи.
- Нельзя носить тесную одежду, передавливающую талию.
- Позаботиться об осанке, спина должна быть прямой.
- Не курить, не употреблять алкоголь.