

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.