

## أفضل طريقة لمواجهة حرقان المعدة أثناء الحمل



الخميس 29 سبتمبر 2016 01:09 م

تهاجم حرقة المعدة المرأة أثناء الحمل بسبب الضغط الواقع على المثانة والمعدة

ولمواجهة هذه الحرقة توصي مجلة "الطفل والأسرة" الألمانية الحامل بتناول الشوفان أو البندق واللوز، على أن يتم مضغ هذه الأطعمة جيداً حيث يساعد ذلك على تهدئة المعدة، التي تعاني من الحموضة المفرطة

وبشكل عام ينبغي أن تتناول الحامل عدة وجبات صغيرة ورفع الرأس بعض الشيء أثناء النوم، ومن المفيد أيضاً تناول ملعقة شاي من الخردل بعد تناول الطعام