

# Zgaga w ciąży - domowe sposoby. Co na zgagę w ciąży?

Zgaga nie jest niebezpiecznym, ale mało przyjemnym schorzeniem, na które skarżą się kobiety będące w ciąży. Występowanie zgagi dotyczy od 40-85% ciężarnych i może nasilać się wraz z zaawansowaniem ciąży. Wiadomym jest, że w tym okresie kobietom nie zaleca się stosowania leków farmaceutycznych, zatem warto, aby korzystały z domowych sposobów.

## Zgaga

Zgaga zaliczana jest do składowych elementów choroby refluksowej przełyku, obok uczucia pieczenia za mostkiem, regurgitacji oraz bólu i ucisku w klatce piersiowej. Objawia się pieczeniem w przełyku, który spowodowany jest przez zarzucanie treści pokarmowej z żołądka, wymieszanej z kwasem solnym produkowanym w tym narządzie i niezbędnym do trawienia białka pokarmowego. Warto zwrócić uwagę, że długo trwająca i nie leczona zgaga może spowodować rozwój przełyku Baretta lub raka przełyku. U osób dorosłych najczęściej doraźnie stosowane są preparaty neutralizujące nadmiar wytworzonego kwasu lub hamujące wytwarzanie nadmiernej ilości kwasu solnego np. inhibitory pompy protonowej, a także dietę opartą na wyeliminowaniu produktów powodujących nieprzyjemne dolegliwości.

### Produktami, które wywołują zgagę są:

- kwaśne pokarmy takie jak cytrusy (pomarańcza, grejpfrut) i pomidory oraz otrzymane z nich soki,
- kawa, herbata, gorąca czekolada, mięta,
- ostro doprawione potrawy,
- potrawy z dodatkiem octu: marynowane warzywa i owoce, ocet do sałatek, keczup,
- czekolada i słodycze,
- razowy chleb na zakwasie,
- produkty o wysokiej zawartości tłuszczu np. kotlet schabowy, topiony ser, tłuste sosy, zasmażka,
- produkty o wysokim stopniu przetworzenia.

## Zgaga w ciąży

Zgaga jest powszechną przypadłością, na którą skarży się wiele ciężarnych. **W trzecim trymestrze dotyczy ok. 70% kobiet! Przyczyn zgagi należy upatrywać w powiększającej się w miarę trwania ciąży macicy, która swoimi rozmiarami zajmuje wiele miejsca w jamie brzusznej przyszłej mamy, przez co uciska na żołądek i sprawia, że spożyty pokarm wymieszany z kwasem solnym, cofa się z powrotem do jamy ustnej powodując uczucie pieczenia.** Drugą istotną przyczyną jest hormon o nazwie progesteron, którego wysoki poziom jest niezbędny do utrzymania przez kobietę ciąży. Wysoki poziom progesteronu hamuje mięśniakowanie i przyczynia się do rozluźnienia mięśni przełyku, przez co umożliwia zarzucanie treści pokarmowej z powrotem do jamy ustnej. Obie przyczyny są niestety z fizjologicznego punktu niemożliwe do wyeliminowania, zatem kobietom w ciąży zaleca

się korzystanie z naturalnych sposobów zapobiegających zgadze oraz domowych sposobów jej leczenia.

## **Jak zapobiegać zgadze w ciąży?**

**Dobłą wiadomością jest, że zgadze można zapobiegać stosując się do kilku sprawdzonych zasad, które zostały wymienione poniżej:**

- jedz powoli i dokładnie przeżuwasz każdy kęs;
- staraj się zjadać 5-6 mniejszych objętościowo posiłków w ciągu dnia, co zapobiegnie nadmiernemu wypełnianiu się żołądka;
- tuż po jedzeniu staraj się nie przyjmować pozycji leżącej, natomiast odpoczywaj na siedząco;
- unikaj wody gazowanej oraz słodkich napojów gazowanych (nie są również polecane jako produkt osobom o zdrowych nawykach żywieniowych, ze względu na wysoki udział cukru oraz substancji dodatkowych);
- ogranicz spożywanie czekolady oraz wyrobów czekoladowych, kwaśnych oraz mocno doprawionych, ostrych potraw i pokarmów;
- nie spożywaj produktów zawierających dużo octu – konserwowe ogórki, gotowe surówki w słoikach lub plastikowych opakowaniach, marynowane warzywa i owoce;
- ogranicz spożywanie potraw z dużą zawartością tłuszczu, szczególnie smażonych oraz tłustych mięs (wieprzowina);
- nie najadaj się tuż przed snem;
- nie stresuj się.

## **Domowe sposoby na zgagę w ciąży**

**Jeżeli nie udało się zapobiec zgadze, wówczas trzeba ją leczyć. Zatem, co powinna zrobić mama, kiedy nieprzyjemne schorzenie uprzykrza jej codzienne funkcjonowanie? Oto kilka domowych sposobów:**

- woda z rozpuszczoną połową/pełną łyżeczką sody oczyszczonej (na szklanke),
- garść migdałów,
- naturalny jogurt, kefir, maślanka lub ciepłe mleko,
- ciepły napar z rumianku,
- szklanka naparu z siemienia lnianego,
- woda niegazowana z miodem i sokiem z cytryny (wbrew pozorom, cytryna posiada zasadowy odczyn).

Zgaga jest przypadłością, która z fizjologicznych powodów dotyczy większości kobiet w ciąży. Na szczęście istnieją sposoby zapobiegania jej wystąpieniu w postaci szczególnych zasad żywienia oraz domowe sposoby na jej niwelowanie, jeżeli zapobiec się nie udało.

Literatura:

Tylec-Osóbka E., Wojtuń S., Gil J.: Podstawowe zasady postępowania w przebiegu chorób układu pokarmowego u kobiet w ciąży. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna* 2012, 8, 4: 315-323.

Świątkowska D.: *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*. Instytut Mati i Dziecka.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/zgaga-w-ciazy-domowe-sposoby-co-na-zgaga-w-ciazy>

