



Đau nóng là tình trạng axit trong dạ dày trào ngược lên thực quản. Khi bầu bí nóng bầu sẽ cảm thấy đau rất vùng dưới ngực, chua trong miệng...Ai cũng có thể mắc chứng đau nóng, tuy nhiên phụ nữ nên chú ý là để ý về phụ nữ mang thai. Những bí kíp dưới đây sẽ mau chóng giúp bạn khắc phục tình trạng khó chịu này. **Theo dõi cân nặng**

Số là rất bình thường nếu cân nặng của bạn tăng lên đều đặn trong quá trình mang thai, tuy nhiên nếu tăng quá nhanh và tăng với số lượng lớn thì bạn nên cân nhắc. Bởi đa phần những người béo phì, thừa cân nặng thường rất dễ bị chứng đau nóng vì vậy. Trong trường hợp tăng cân bất thường bạn nên tham khảo ngay với chuyên gia bác sĩ chuyên khoa. Theo thống kê, khoảng 35% người thừa cân mắc chứng đau nóng.

### Tránh xa thuốc lá

Chất nicotine sẽ làm giãn cơ vòng thực quản. Hút thuốc còn kích thích dạ dày tiết ra axit khiến cho bạn dễ bị mắc chứng đau nóng.

Thuốc lá luôn là kẻ thù của sức khỏe, chính vì thế bạn càng cần phải tránh xa thuốc lá nếu đang trong giai đoạn mang thai.

### Trà gừng hoặc trà xanh

Uống một cốc trà gừng hay một cốc trà xanh nóng đều có tác dụng tránh chứng đau nóng. Vì vậy sau bữa ăn bạn nên uống một cốc và nên uống từ từ, hoặc bạn có thể dùng một chiếc rổ gừng nhỏ để nhai cũng đem lại hiệu quả tốt.

## **Đừng uống đồ**

Dùng một thìa đường để nguội cho tan dần trong miệng, ngay khi bầu bí phát hiện ra mình có dấu hiệu ứ sữa nóng cũng là cách hữu hiệu để tránh chứng ứ sữa nóng khó chịu này.

## **Sữa ấm**

Việc uống một cốc sữa ấm cũng sẽ giúp thai phụ nhanh chóng lấy lại được cảm giác dễ chịu khi ứ sữa nóng.

## **Ăn thành nhiều bữa nhỏ**

Thay vì chỉ ăn 3 bữa chính, các bà bầu nên chia ra thành nhiều bữa ăn nhỏ, nên nhai kỹ và chậm rãi khi ăn. Bữa ăn nhỏ ăn nhanh hoặc ăn quá nhiều trong bữa ăn chính là "thủ phạm" gây nên chứng ứ sữa nóng.

## **Thay đổi chế độ ăn uống**

Một trong những phương pháp hữu hiệu nhất có thể giúp bầu bí ngăn ngừa chứng ứ sữa nóng khi bầu bí đó là hãy quan tâm tới loại thức phẩm bầu bí thu nạp vào. Nếu chúng chính là nguyên nhân khiến bầu bí ứ sữa nóng thì hãy nhanh chóng thay đổi nó.

Thông thường các loại thức phẩm dễ gây nên chứng ứ sữa nóng chính là các món ăn có chứa nhiều mỡ, đường, sôcôla, hành tỏi, thức phẩm có vị chua, gia vị cay nóng và các loại đồ uống có chứa thành phần cacbonat.

Cũng có thể việc sử dụng thuốc khi bầu bí đang đi ứ sữa một số bệnh nào đó làm tăng thêm chứng ứ sữa nóng.

Ngoài ra các loại đồ uống có chứa caffeine và hàm lượng lớn cà phê bầu bí nên hạn chế và tốt nhất là nên tránh xa trong khi đang mang thai.

## **Thường xuyên ăn súp lơ xanh**

Ăn súp lơ xanh sẽ giúp bầu bí tránh được các nguy cơ viêm loét dạ dày, do đó hiện tượng trào thức ăn và ứ sữa nóng cũng ít xảy ra hơn.

## **Ngủ đúng tư thế**

Khi nằm nên gối đầu bầu bí cao hơn đầu gối, đi ứ sữa này giúp bầu bí giảm bớt triệu chứng ứ sữa nóng.

## **Không ăn trước khi đi ngủ**

Nên tránh thu hoạch bột cho lợn ăn nào trước khi đi ngủ. Nên ăn trước lúc đi ngủ khoảng 3 giờ. Khi ăn xong không nên đi nằm ngay sẽ rất khó tiêu và là do u mị gây nên chứng bệnh trào ngược dạ dày.

Để tìm hiểu rõ hơn về vấn đề ăn uống lành mạnh trong thời kỳ mang thai hãy tham khảo tại :

[http://www.dumexvietnam.com/feeding\\_and\\_nutrition/pregnancy\\_nutrition/article/eating\\_well\\_in\\_pregnancy](http://www.dumexvietnam.com/feeding_and_nutrition/pregnancy_nutrition/article/eating_well_in_pregnancy)

Theo Khung Thu Hà /giadinh.net.vn