

Sababu, dalili na jinsi ya kujikinga na tatizo la kiungulia kwa wanawake wajawazito

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Hii ni hali inayowakumba mama wajawazito walio wengi. Inaweza kutokea kipindi chochote cha ujauzito ila mara nyingi hutokea katika umri wa mimba kuanzia miezi mitatu.

Kiungulia ni nini?

Kiungulia ni maumivu mithili ya moto yanayotokea kifuani sehemu ya katikat ya kifua. Maumivu haya hayana uhusiano na moyo. Yanatokea pale asidi ya kwenye tumbo inapopanda na kurudi kwenye koo la chakula.

Asidi hii ikiwa tumboni haisababishi madhara wala maumivu kwani inazalishwa muda wote na kuta za tumbo kumeng'anya chakula. Seli za kuta za tumbo haziathiriki na asidi hii ndio maana inapokuwa tumboni haileti shida yoyote. Ila seli za kuta za koo la chakula haziwez kustahimili asidi hii ndiyo maana inapopanda kwenye koo la chakula unapata maumivu ya kiungulia.

Dalili ya kiungulia

Kiungulia mara nyingi hutokea wakati unakula au baada ya kula na kinaweza kuzidi makali wakati umelala.

Dalili ni kama, Kuhisi maumivu kama ya kuungua kwenye kifua au chembe moyopamoja na kujisikia radha ya uchachu mdomoni.

Saabu za kiungulia kwa wajawazito.

Sehemu mbali mbali za mwili hupata mabadiliko wakati wa ujauzito. Wakati wa ujauzito mwili hutengeneza kwa wingi hormone ya progesterone na relaxin ambazo huathiri mfumo wa chakula.

Progesterone hormone hii hufanya chakula kutembea na kufyonzwa kwa taratibu sana. Relaxin hormone hufanya misuli laini ya mwili kulegea ikiwemo misuli inayobana sehemu ya juu ya tumbo (sphincter) inayozuia chakula au vitu vya tumboni visirudi kwenye koo la chakula. Mabadiliko haya hufanya kuwa rahisi asidi na chakula vilivyomo tumboni kurudi kwenye koo la chakula na kusababisha kiungulia.

Vitu vingine vinavyoweza kusababisha kiungulia kwa mama mjauzito ni;

Jinsi ya kujikinga na kiungulia kwa wajawazito.