



מאמר

קוצר נשימה ולחצים בחזה

כל מה שחשוב לדעת על קוצר נשימה ולחצים בחזה במהלך ההריון.

לעיתים נשים מתלוננות על קוצר נשימה במהלך ההיריון, בייחוד בשליש השלישי. התופעה שכיחה בייחוד בסוף ההיריון (שבועות 36 – 38). הגורם לכך הוא הרחם אשר לוחץ על הסרעפת. הלחץ מפריע לנשימה תקינה. בנוסף ההשפעה ההורמונאלית עושה את שלה בעניין. לעיתים ריבוי מי שפיר עלול לגרום גם כן לקוצר נשימה.

קוצר הנשימה עלול להופיע ללא קשר למאמץ גופני והוא קשה יותר אצל נשים עם הריון מרובה עוברים. אם התופעה קשה ופתאומית יש להיוועץ עם רופא.

לצערנו לא ניתן לעשות דבר בעניין, מלבד להמתין לסיום ההיריון. מנוחה בעזרת כרית מוגבהת עשויה להקל על הלחץ בחזה אך לא לפתור את הבעיה.

רפואה משלימה: יוגה או הומאופתיה עשויים להקל על התופעה.