

أبرز الطرق الطبيعية لتخفيف ألم الحمل

ان مرحلة الحمل هي من أجمل المراحل في حياة الأم ولكنها مرحلة دقيقة جداً وصعبة ويترافق معها مشاكل عديدة وأوجاع جسدية مختلفة.

كما أن آلام الحمل العديدة، مثل التشنجات وأوجاع الظهر والتوتر والصداع وأوجاع المفاصل والعديد غيرها، من الممكن أن تزداد مع مرور أشهر الحمل الأولى.

تعرفي على أهم الطرق لتخفيف آلام الحمل:

الاسترخاء: ان الاسترخاء من خلال ممارسة اليوغا أو تدريبات التنفس أو الحمام الدافئ وغيرها تساعد على إرخاء عضلات الجسم وإزالة التوتر والحصول على الراحة.

التدليك: ان التدليك هو مثالي لجسم الأم وللطفل ويساعد على الحد من التوتر والتشنجات ويعمل على التخفيف من العديد من الآلام خلال الحمل مثل آلام الظهر والرقبة والصداع وتشنجات الساقين وأوجاع المفاصل، كما انه يساعد على الاسترخاء ويقضي على التوتر، بالإضافة الى انه يحسن النوم ويساعد في تخفيف الاكتئاب والقلق.

التمارين الرياضية: التمارين الرياضية مثالية للمرأة الحامل فهي تساعد الجسم على التكيف مع التعب والإرهاق وتساعد على التحمل أكثر وتزيل ضغط المفاصل كما أنها تساعد في عملية الولادة. ينصح بممارسة التمارين الرياضية، الخاصة بالمرأة الحامل والتي لا تعرضك أو طفلك الى الخطر، بين 20 إلى 30 دقيقة في اليوم.

النوم: يجب أن تحسلي على قسط نوم كافي خلال فترة الحمل، بما أن قلة النوم تسبب الشعور بالتوتر والتعب والإرهاق والضغط العصبي. كما ان خلال فترة النوم يرتب الجسم أوضاعه ويبني العديد من الأحماض الأمينية والخلايا التي فقدت خلال اليوم.

الوخز بالإبر: بحسب الدراسات، ان الوخز بالإبر يخفف جميع أنواع الألم. خلال مرحلة الحمل، يساعد الوخز بالإبر على تخفيف غثيان الصباح والقيء والغثيان الشديد وآلام المخاض. يتطلب علاج وخر الإبر أن يتم على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.