أسباب وأعراض الدوخة عند الحامل وكيفية التعامل معها

تعاني المرأة الحامل من العديد من الأعراض الشائعة في بداية مرحلة الحمل والتي تعد أمور طبيعية وعادية تحصل مع أغلبية النساء الحوامل.

من بين الأعراض الشائعة لدى الحامل والظواهر التي تلازم الحمل هي الدوخة والتي تسبب للأم المستقلبية بالتعب والإرهاق النفسي والتوتر. ويعد الشعور بالدوخة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أمرًا طبيعيًا ولا داعي للقلق بشأنه.

ما هي أسباب الدوخة الأبرز عند الحامل؟

- تؤدي التغيرات الهرمونية الى الدوخة.
- يسبب استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون بالشعور بالدوخة خلال فترة الحمل.
- نسبة الهيموجلوبين في الدم المنخفضة في الدم أيضًا تسبب بالدوخة.

ما هي أعراضها وما يترافق معها؟

- يمكن أن تترافق الدوخة بالميل الى التعب المستمر والنوم لأن الجنين يكون في حالة التكوّن.
- الشعور بالدوخة في الصباح يكون قوين لكنه سيتلاشى خلال ساعات النهار الأولى.

كيفية التصرف خلال هذه الفترة؟

- اتباع نظام غذائي صحي وسليم وغني بكافة العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن.
- الحرص على عدم النهوض فجأة من السرير.
- تأكد الحامل من نسبة الهيموجلوبين في الدم قبل الحمل.
- شرب كمية مناسبة من السوائل خلال اليوم، لترطيب الجسم والحصول على النشاط والإنتعاش.
- الحرص على قياس ضغط الدم للتأكد من ثباته بالمستوى الطبيعي.
- عدم الإنصياع للنصائح العامة حول علاج الدوخة، كشرب منقوع

الأعشاب، التي من الممكن ان تكون مضرة بالنسبة للحامل وللجنين.