

التعرض للشمس خلال الحمل قد يكون خطيراً عليك!

في حال كنتِ حاملاً أو لا ، فالتعرض للأشعة الشمس فوق البنفسجية يزيد علامات تقدم السن وظهور التجاعيد على البشرة، كما انه قد يؤدي للإصابة بسرطان الجلد . ترتفع عند المرأة ، خلال فترة الحمل ، معدلات الهرمون المسؤول عن تحفيز افراز الخلايا الميلانية ، التي تؤلف لون التصبغات على البشرة ، ما يجعلها عرضة الى ظهور الكثير منها .

يجب على المرأة الحامل أن تتعرض الى الشمس ، للحصول على الفيتامين D والغذاء الضروري ، ولكن لا ينصح ان تتعرض لها بشكل مفرط لأنها ستصاب بالكلف وتصبغات على الوجه وحدوث حساسية جلدية ، التي قد تؤثر عليها وعلى الجنين.

كما يسبب التعرض المفرط للشمس ، الى انخفاض مستوى السوائل في جسم الحامل ، بالتالي قد تصاب بالجفاف خلال الأشهر الأولى من الحمل ، الذي يؤثر سلباً على الجنين وقد يصيبه بعيوب خلقية عند الولادة .

من جهة أخرى ، تهتم كل حامل بزيادة نسبة حمض الفوليك في جسمها ، بما يتمتع من فوائده كثيرة لها وللجنين خلال الحمل ، لكن بالمقابل تؤدي كثرة التعرض الى أشعة الشمس الى تكسّره ، بالتالي تسبب بإمكانية ولادة الجنين مع تشوهات خلقية بالإضافة الى حصول الإجهاض أو حتى الولادة المبكرة .



على الرغم من أن أطباء النساء والتوليد ينصحون الحامل بالخروج والاستمتاع بالقليل من أشعة الشمس والسباحة ، لأنها رياضة رائعة ومفيدة لصحتها ، لكن يجب من الحذر من التالي :

- فترة التعرّض الى الشمس والحرارة : تزيد فترة التعرّض الى الشمس والحرارة هورمونات الحمل من حساسية الجلد للأشعة فوق البنفسجية ، فالتعرض للشمس لفترات طويلة يحفز من فرص حصول مرض سرطان الجلد .
- التعرّض الى الحرارة : يستنزف التعرّض الى الحرارة بكثرة السوائل من الجسم ، فيسبب بارتفاع درجة حرارة الجسم ، .

وحدوث الجفاف يعرض الجنين في الأشهر الأولى من الحمل لحدوث عيوب خلقية ، وذلك بسبب تأثير حرارة جسم الأم داخليا . بالإضافة الى ذلك ، يعرض الجفاف الحامل الى حدوث الولادة المبكرة بنسبة ثلاثة أضعاف.

▪ أشعة الشمس : طول التعرض الى أشعة الشمس ، يسبب في تكسير حمض الفوليك في الدم ، مما يؤدي الى حدوث تشوهات خلقية لدى الطفل ويزيد احتمالية الإجهاض وحدوث ولادة مبكرة.

الوقاية من كثرة التعرض لأشعة الشمس:

- طبقي كريمات الشمس عدة مرات خلال اليوم.
- تجنب حمامات الشمس وجلسات التسمير.
- ارتدي النظارات الشمسية في الخارج، والملابس الواقية المناسبة.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحاً و4 عصراً .
- احرصي على شرب كميات كبيرة من الماء والسوائل الطبيعية؛ لتجنب الجفاف.
- تناولي الأطعمة الغنية بحمض الفوليك طوال الحمل.
- استخدمي الكريمات والمستحضرات التي تضيف لون برونزي مزيف على البشرة ، ان أردتِ إكساب لون برونزي خلال الحمل ، فهذه الطريقة هي الأكثر أماناً .
- اكثري من تناول الأغذية المفيدة للحماية بعد تأثير الجسم بأشعة الشمس ، ومن بينها : الثوم ، البصل، الحبوب كالقمح، الخس ، القرنبيط ، الأرز ، الذرة ، الكوسا ، الجزر ، العنب ، الرمان والمشمش المجفف.



فوائد السباحة أثناء الحمل:

- تحسين الدورة الدموية ووظائف الرئة والقلب.
- زيادة القدرة على التحمل خلال فترة الحمل والولادة.
- تقوية عضلات الأرجل والأيدي.
- حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- تخفيف الشعور بالإرهاق.
- الحصول على نوم أفضل.
- المساعدة على استرخاء عضلات الجسم.
- تقليل حدة التقلبات المزاجية.