

# تجنبني الولادة المبكرة من خلال هذه الخطوات

كل امرأة ترغب أن تتمتع بحمل صحي وبعيد عن المشاكل وخاصة الولادة المبكرة التي تحمل مخاطر متساوية للأم والجنين معا.

ومن المعلوم أن إحتساب الحمل يتم وفقا للأسابيع التي مضت وتحديدًا منذ اليوم الأول لآخر دورة شهرية، والولادة المبكرة هي تلك التي تحصل ما بين الأسبوع 22 و36 من الحمل.

ولتجنب الولادة المبكرة عليك أيتها المرأة الإنتباه الى الأمور التالية:

1- زيارة الطبيب بشكل دوري:

الإستشارة الطبية بانتظام تساعد على مراقبة صحة المرأة والجنين في نفس الوقت، فالطبيب بحاجة لمعرفة كل التفاصيل وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري. وفي حال لاحظ الطبيب علامات الولادة المبكرة سيوفر لك العلاج اللازم.

2- الإنتباه على نظامك الغذائي:

من المعلوم أن النظام الغذائي يؤثر على الحمل، فالمرأة الحامل تحتاج الى تناول فيتامينات ومعادن التي تحميها من الإصابة باعراض صحية وتساعد في نمو الجنين. ولتجنب الولادة المبكرة ننصحك بتناول الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا مضادة لإلتهابات المهبل التي تسبب الولادة قبل الوقت المحدد.

3- تناول الفيتامينات:

تحتاج المرأة الحامل خلال حملها لتناول مجموعة من الفيتامينات التي تقي من الولادة المبكرة، ومن هذه المكملات الغذائية نذكر حمض الفوليك، الكالسيوم والحديد.

4- شرب كميات وافرة من السوائل:

على المرأة الحامل ألا تهمل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء إلى جانب العصائر الطبيعية، وتلعب السوائل دورا في تجنب حدوث

إنقباضات مبكرة للحمل.

5- مراقبة الوزن:

على كل امرأة حامل أن تلتزم بمراقبة وزنها، لأن الزيادة المفرطة يمكن أن تسبب لها مشاكل صحية كالسكري وإرتفاع ضغط الدم ما يدفع الطبيب المعالج لإجراء ولادة مبكرة حتى لا يتأثر الجنين. لذلك إحرصي على إستشارة طبيبك المختص.

6- تجنبي تناول المشروبات الساخنة:

تساعد العديد من المشروبات الساخنة خاصة ذات خلاصة الأعشاب بحدوث إنقباضات مبكرة في منطقة الرحم الأمر الذي يمكن أن يؤدي إما الى حدوث ولاد مبكرة وإما الى الإجهاض. هذا وإبتعدي كليا عن شرب مشروبات الطاقة والتوقف عن التدخين لأن ذلك يضر بصحتك وصحة جنينك.