

تجنب ممارسة هذه العادات خلال فترة الحمل

تعتبر فترة الحمل من أهم المراحل في حياة كل امرأة ، وهي فترة مثالية كي تبادر بالاعتناء بصحتها الجسدية والنفسية. لذا يجب العناية بنفسك وبعذائك وتجنب بعض العادات غير الصحية لتمر مرحلة الحمل بسلام .

1- إحدى الاستمرار في التدخين: تعتقد بعض النساء أن التدخين لا يضر الجنين ، لكن هذا الاعتقاد خطأ حيث يؤكد العلماء أنه في بعض حالات الإفراط في التدخين ، فإنه يؤدي للإجهاض وفقدان الجنين. لذا، توقف عن التدخين فوراً وتفادي الجلوس في أماكن بها مدخنين، ذلك لأنّ استنشاق الدخان المتصاعد من السجائر قد يسبب أشد الضرر لك ولجنينك.

2- تناول أطعمة ومشروبات وأدوية ضارة بالحمل : خلال فترة الحمل يجب الامتناع عن الكثير من العادات الغذائية غير الصحية ، تجنب تماماً أية أدوية أو عقاقير يمكنك شراؤها مباشرة من المحلات أو الصيدليات بدون وصفة من الطبيب حتى لو كانت لعلاج الصداع أو نزلات البرد. واحذر تماماً من أضرار المضادات الحيوية، استشيري طبيبك أولاً إذا كنت بحاجة إلى علاج محدد. كما عليك أيضاً الابتعاد عن أية أطعمة تم حفظها بعيداً عن الثلاجة أو الأطعمة غير الطازجة، وتجنبي تناول المعلبات لاحتواها على مواد حافظة، أيضاً إمتنع عن تناول مصنوعات اللحوم والنقاوٍ والأجبان التي تعتمد على العفن الأزرق والأخضر (ريكتافور) لأنها ضارة بصحة الجنين .

3- شرب الكحوليات : المشروبات الكحولية تضر بصحة الكبد، والمخ ولها أكبر الأضرار بصحة الجنين، حيث يصل الكحول إليه عن طريق الحبل السري والمشيمة ، وتؤدي للإجهاض أو ولادة أطفال مصابون بالتأخر العقلي وعيوب خلقيّة بالقلب .

4- استخدام مواد التنظيف بكثرة : تجنب استخدام المنظفات والمواد الكيماوية بكثرة، حيث يمتص الجسم عن طريق الاستنشاق وملامسة هذه المواد الكيماوية . لا تبالغ في النظافة واكتفي ببعض المطهرات البسيطة، وابتعد عن مبيدات الحشرات لأنها تسبب التسمم بمواد خطيرة مثل السيانيد وال(د. د. تي) السامة الموجودة في معظم هذه

المواد، وقد تتسرب لجذينك وتسبب أشد الأضرار.

5- الحمام الساخن : لا تجلس في حوض استحمام مليء بالمياه الساخنة ، بل إكتفى بالاستحمام بالمياه الدافئة أو الفاترة.