خرافات عن الحمل

مع كل نصائح الحمل التي يوجهونها الأطباء، إنه من الصعب على النساء الحوامل تمييز التصرفات الصحيحة من التصرفات الخاطئة أثناء فترة الحمل. بالإضافة، كل حمل يختلف عن غيره، لذلك من الضروري اتباع أوامر ونصائح الطبيب قبل أي شيء آخر.

البعض يظن أنه ينبغي على المرأة الحامل تناول ثلاث وجبات صحية في النهار، و لكنه من المفروض تناول حوالي ست أو سبع وجبات صغيرة كل ٢-٣ ساعة. ينبغي تناول مجموعات غذائية مختلفة للحفاظ على مستوى السكر في الدم لكي يكون الجنين و الأم بصحة جيدة. لا تقلقي على نظامك الغذائي، فما يمكنك تناوله قبل الحمل يمكنك تناوله بعد الحمل.

لا ينبغي على المرأة الحامل أن تشرب الكحول. العديد من الدراسات أثبتت أن هناك رابط مباشر بين احتساء الكحول و خطر الاضطرابات التي تصيب الجنين. يجب على المرأة الحامل أن تمتنع عن الكحول لأن الجنين سيصاب بعيوب خلقية إن أخذ نسبة من هذه الكحول من أمه.

على عكس الكحول، كوب واحد من القهوة يومياً يفيد المرأة الحامل. البعض يقول أن شرب كميات هائلة من الكافيين يمكن أن يضر الجنين، و لكن احتساء القهوة بشكل معتدل لن يؤذي الأم أو طفلها. الشيء نفسه ينطبق على المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين.

بعض النساء الحوامل يظنن أنه ينبغي عليهن تناول الطعام لعدد شخصين. فترة الحمل ليست فرصة لكي تفرط المرأة الحامل في تناول الطعام. المرأة الحامل ينبغي عليها أن تتناول حوالي ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية فقط في اليوم!

البعض الآخر من النساء يعتقدن أنه محرّم عليهن أكل السمك أو السوشي إن كان نيّاً، فالبكتيريا يسبب خطر على حياة الجنين. و لكن، إن كان السمك مطهواً، فبالتأكيد يمكن للمرأة الحامل تناوله.

من المهم جداً ممارسة الرياضة أثناء الحمل لأن الرياضة تساعد المرأة الحامل على السيطرة على وزنها و التحضير لفترة ما بعد الولادة. و لكن من المهم جداً التأني من عدم ممارسة الرياضة المرهقة جداً، فهذا سيؤثر سلباً على صحة و حياة الجنين.