

فوائد زيت الزيتون الصحية على المرأة الحامل والجنين

يعتبر زيت الزيتون مكون غذائي طبيعي مفيد جداً بالنسبة لصحة المرأة الحامل والجنين وهو غني بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفيتامينات الضرورية للحامل وجنينها خلال فترة الحمل.

تعرفي على فوائد زيت الزيتون العديدة على صحة المرأة الحامل:

- يساعد زيت الزيتون على الحد من الاكتئاب الذي يصيب المرأة الحامل بعد الولادة وخلال فترة الحمل.
- يساعد على منع الولادة المبكرة بما أن زيت الزيتون يتحكم بالهرمونات المتعلقة بطريقة عمل الرحم والإنقباضات.
- يحد زيت الزيتون علامات تمدد البشرة خلال فترة الحمل، عن طريقة تدليك الجسم والبطن بالزيت الدافئ.
- يساعد التدليك بزيت الزيتون على استرخاء الحامل وتخفيف الأوجاع لديها وتحسين النوم وتحفيز الدورة الدموية.
- يحسن مزاج المرأة الحامل ويحد الاضطرابات النفسية لديها مثل الخوف والقلق.
- يساعد التدليك بزيت الزيتون خلال فترة الثلث الأخير من مرحلة الحمل على تسهيل عملية الولادة وتخفيف آلام المخاض.
- يخفف آلام تشقق الحلمات لدى الأم، الذي يحدث لها لدى البدء بالرضاعة وذلك من خلال دهن الحلمة بهذا الزيت.
- يقضي زيت الزيتون على مشكلة الإمساك لدى المرأة الحامل.
- يحسن عمل الجهاز الهضمي والمعدة والأمعاء.

اليك فوائد زيت الزيتون على صحة ونمو الجنين:

- يعزز زيت الزيتون ويطور نمو الخلايا العصبية لدى الجنين.
- يساعد على تكوين الجنين بطريقة مثالية ويحميه من الأمراض.
- يعمل زيت الزيتون على تكوين وحماية دماغ وشبكة عين الجنين.
- يعزز تكوين الخلايا العصبية ويطور المهارات اللفظية والذكاء اللفظي لدى الجنين.
- يزيد زيت الزيتون من قوة الذاكرة والمهارات الحركية والاجتماعية لدى الطفل.
- يقلل من مخاطر إصابة الجنين بالحساسية والأكزيما.