كيف يؤثر إستهلاك المشروبات الغازية على الجنين

تبتعد الأم عن إستهلاك الكثير من المأكولات والمشروبات التي تحبها خلال فترة الحمل لأنها تسبب بمضايقات لها وللجنين. ولدى الدقيقة الأولى من معرفة أنه يوجد حمل يقدم الطبيب قائمة للحامل بالمحظورات وحيث ياتي على رأس اللائحة منع شرب المشروبات الغازية.

تؤثر المشروبات الغازية سلبيًا على صحة الجسم وصحة العظام. قد تجهل بعض النساء الحوامل تأثير هذه المشروبات على صحة الجنين وعلى صحتها وحيث عليك الحرص على إستهلاك المياه والعصائر الطبيعية فقط خلال الحمل.

تعرفي على أضرار المشروبات الغازية على الحامل:

- تسبب كمية السكر الموجودة في هذه المشروبات بحدوث إرتفاع السكر في الدم لدى المرأة الحامل. يقوم الجسم بالتالي بإنتاج الأنسولين بكثرة لتخفيض معدل السكر العالي في الدم فتزيد شهية الحامل على الحلويات ما يسبب بزيادة الوزن أيضًا.
- تسبب بالإصابة بهشاشة العظام وحدوث آلام في القدمين والظهر لأنها تقلل الكالسيوم في الجسم.
- تؤدي هذه المشروبات الى الشعور بحرقان المعدة وبإضطرابات في الجهاز الهضمي.
- تسبب بالجفاف لأنها تعمل كمدر للبول.
- تعمل على زيادة الأرق خلال فترة الحمل وتقلل ساعات النوم العميق لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين.
- تؤدي الى حدوث الولادة المبكرة.

إليك أضرار المشروبات الغازية على الجنين:

يسبب كثرة إشتهلاك المشروبات الغازية خلال الحمل بتسرب الكافيين من المشيمة إلى الجنين فتؤدي الى ولادة الجنين ببنية ضعيفة ومن الممكن أن يعاني من قلة النوم والإدمان على الكافيين لدى الكبر.

تقلل هذه المشروبات تدفق الدم إلى الجنين لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين الذي يكسر الفيتامينات والكالسيوم الضرورية

لصحته.

تسبب بحدوث إضطرابات وحركة مفرطة للجنين داخل الرحم أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر.