ماذا يحصل للجنين عند شعور الأم بالتوتر؟

يمر كل شخص بالكثير من المشاكل والإجهاد والأمور التي تسبب بحصول توتر نفسي وإجهاد ذهني وجسدي وذلك بسبب ضغوطات الحياة والمشاكل والأمور المادية وغيرها. ومن الطبيعي أن تعاني الأم من الكثير من الأمور والضغوطات التي تسبب بشعورها بالتوتر والغضب والقلق خلال فترة الحمل ولكن عليها السيطرة على هذه الأحاسيس والتغلب عليها من أجل صحتها وصحة جنينها.

يؤثر تعرض الأم خلال فترة الحمل الى الإجهاد والتوتر والضغوط الى حصول إضطرابات جسدية عديدة لديها ومن بينها مشاكل في النوم، إضطرابات في الجهاز الهضمي، صداع وآلام في العضلات.

من جهة أخرى، يسبب الإرهاق الذهني والتوتر على فترات طويلة بطرق سلبية عديدة على الجنين. لدى تعرض الحامل الى مستوى عالي من التوتر والإرهاق الذهني يزداد إفراز هرمون الكورتيزول في الجسم، الهرمون الذي يجعل الجسم مستعد ومتأهب لمواجهة العضل، وحيث يمد العضلات بالطاقة القوية ويحفز سرعة ضربات القلب. ففي حال عدم تمكن الأم من السيطرة على هذا الإرهاق واستمرت هذه الإضطرابات بالتضخم سوف تؤثر مباشرةً على الجنين وسيحصل لديه مشاكل مثل نقص وزنه، اضطرابات خفيفة في طريقة نمو الدماغ ومن الممكن أن يؤدي الى حدوث ولادة مبكرة.

ينصح بالسيطرة على كافة الأمور التي تسبب بمضايقتك وإزعاجك وحدوث إضطرابات لديك والحفاظ على صحة نفسية جيدة وتجنب الإجهاد والتوتر خلال فترة الحمل. يمكنك اتباع عدد من النصائح البسيطة والمضمونة المفعول التي تساعدك على التعامل مع التوتر والإجهاد خلال الجمل وحيث عليك معرفة الأسباب الكامنة وراء هذه الإضطرابات، تفريغ ما بداخلك، التعبير عن نفسك بواسطة المتابة والرسم، ممارسة الرياضة المناسبة لك والحرص على ممارسة تمارين الإسترخاء والتنفس.