

# ما هي مخاطر إرتداء الملابس الضيقة أثناء الحمل؟

بمجرد معرفة وجود حمل على المرأة ان تهتم بمجموعة من الأمور مثل الأكل المناسب، الأنشطة التي يجب القيام بها وغيرها... هذا الإهتمام يجب أن يشمل ايضا إختيار الملابس المناسبة للحمل ذلك لان العديد من النساء تلجان الى إرتداء الملابس الضيقة في المراحل المبكرة للحمل، لكن لاشك أن الملابس الضيقة للحامل غير مريحة ويمكن أن تضر الجنين.

تعرفي الى مخاطر إرتداء الملابس الضيقة اثناء الحمل:

## 1- الألم :

تشمل هذه الآلام آلام في البطن، الصدر والذراعين، كما أن حمالة الصدر الضيقة للحامل يمكن أن تتسبب في ألم الثدي، والم أسفل الذراعين وألم الظهر وقد يكون هناك مضاعفات اخرى على الثدي بسبب حمالة الصدر الضيقة .

## 2- إنخفاض الدورة الدموية :

الأمر الذي يؤدي إلى إبطاء الدورة الدموية للجسم، ففي المرحلة المبكرة من الحمل يوجد عند المرأة توسع في الأوعية الدموية وذلك بسبب زيادة حجم الدم الذي يتدفق للجنين. لذلك، فالمرأة بحاجة إلى إرتداء الملابس الفضفاضة التي تسمح للجسم بالتمدد عندما تمتلئ الأوعية الدموية. ولكن، عند إرتداء الملابس الضيقة يمكن للمرأة في هذه الحالة أن تعاني من تجربة إنخفاض ضغط الدم بسهولة عند التعرض لمواقف مثل الركوع أو الجلوس فالملابس الضيقة تقلل من الدورة الدموية وتخلق تنميل الاطراف مع الشعور بالوخز .

## 3- حرقه المعدة :

إن إرتداء الملابس الضيقة خصوصا عند الوسط يمكن أن يؤدي إلى حرقه المعدة، لأن مشاكل حرقه المعدة من المشاكل الشائعة في فترة الحمل. وتحدث بسبب بطء الجهاز الهضمي وإنتاج هرمون البروجسترون في الجسم، حيث تجلس محتويات الطعام في المعدة لفترة أطول. هذا البطء يتسبب في زيادة خطر تدفق المحتويات وتمتلئ في البطن إلى الرحم

وتشكل ضغط على كيس الجنين وبذلك تحدث حرقه المعدة .

#### 4- الإغماء :

عندما ترتدي المرأة الحامل الملابس الضيقة بانتظام يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في التنفس والتعرق الشديد. ونتيجة لذلك، تعاني من الدوخة والإنتهاء بك مصابة بالإغماء. لذلك، يجب التخلي عن إرتداء القمصان والسراويل الضيقة .