

نصائح طبيعية تقوي جهاز المناعة خلال فترة الحمل

يعرف أن خلال فترة الحمل، تنخفض المناعة لدى المرأة الحامل ويصبح نظام المناعة ضعيف وتصبح معرضة الى الأمراض وإلتقاط الفيروسات بشكل أسرع، مما يعرض الجنين بدوره الى الخطر.

لذلك تحتاج الحامل الى العناية القسوة لتقوية المناعة بالطرق الطبيعية كي تحمي نفسها والجنين من الأمراض والعدوى.

اليك أبرز النصائح التي تساعدك على تقوية جهاز المناعة خلال الحمل:

- ممارسة الرياضة: ينصح بان تمارس الحامل بعض الرياضة المناسبة للحمل، لمساعدتها على تعزيز الدورة الدموية وتقوية البنية والعضلات والحفاظ على الوزن الصحي وتنظيم إفراز الهرمونات. كما تساهم الرياضة بدعم الصحة العامة والمناعة.
- الحصول على النوم الجيد: يساعد النوم الجيد في الحفاظ على صحة الجسم العامة وتقوية المناعة. يقوم الجسم خلال النوم بإفراز هرمون النمو، الذي يقوم بإعادة إنتاج الخلايا ويعالج الأجزاء التالفة. كما يقوم الجسم بإخراج السموم وبالأخص من خلايا الدماغ.
- تناول الخضار والفاكهة: تعتبر كل أنواع الخضار والفاكهة عناصر غنية بالمعادن والفيتامينات، التي تساهم بتقوية الجسم والمحافظة على توازن عملياته الحيوية.
- تناول اللوز: تحتوي قشرة اللوز على مواد كيميائية طبيعية، تقوي كرات الدم البيضاء ضد الفيروسات والبكتيريا، بالإضافة إلى أن اللوز يحتوي على المنجنيز والنحاس والريبوفلافين والكالسيوم والفسفور، التي تساعد على تقوية العظام والدماغ وأجهزة الجسم المختلفة.
- تناول مكملات الفيتامين D: ينصح الأطباء المرأة الحامل بتناول مكملات الفيتامين D خلال الحمل والرضاعة. يساهم هذا الفيتامين بدعم مناعة الجسم ويقوي العظام ويساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام.
- الزنك: يساعد الزنك على تسريع عملية التعافي والشفاء كما

انه يقوي مناعة الجسم ويصلح الـDNA ، الضروري لبناء خلايا الجسم. الزنك موجود في منتجات الألبان والمكسرات والبقوليات والخبز الكامل والقمح.

▪ الحصول على لقاح الأنفلونزا: ينصح أن تأخذ المرأة الحامل لقاح الأنفلونزا الموسمي، للوقاية من الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا وبالعدوى.