

# نصائح عليك اتباعها للتخطيط لحمل سليم وصحي

تحمل الكثير من النساء بدون التخطيط المسبق للحمل ولكن يجب الإعداد الجيد والتخطيط للحمل قبل حدوثه وعلى كل سيدة اتباع عدد من الخطوات قبل الحمل للإستعداد له تماماً ولمنع حدوث على خطر أو موقف غير محبذ وللحصول على حمل صحي وعلى طفل مثالي وبصحة ممتازة. فبعد الإعداد لحدوث الحمل يجب الإهتمام بصحتك طوال فترة الحمل فهذا الأمر ينعكس على الجنين أيضاً .

ينصح لكل سيدة قبل التفكير والتخطيط لإنجاب طفل أن تتأكد من أن جسمها مستعد لهذه العملية وأن صحتها بأفضل حالاتها كما عليها التحضر النفسي لهذه المرحلة الجذرية من الحياة لأن هذا الجسم سيكون منزل للجنين طوال الشهور التسعة.

ويوجد خطوات ضرورية عليك اتباعها قبل الحمل لكي تحسني على حمل سليم وصحي وعلى طفل صحي وقوي البنية. تتمثل الخطوة الأولى بتناول حمض الفوليك لحوالي شهر قبل الحمل للمساعدة على منع حدوث التشوهات الخلقية لدى الجنين بعد الولادة. ثانياً ، عليك التوقف عن التدخين. وتتمثل الخطوة الثالثة بأخذ اللقاحات الضرورية في الوقت المناسب. في حين عليك تجنب استهلاك اللحوم النيئة والبيض النيء منعاً من التعرض لجرثومة التوكسوبلاسموز التي تشكل خطر على الجنين. وخامساً ، يجب الحرص على زيارة الطبيب في الموعد واتباع كافة التعليمات والإرشادات والنصائح التي سيقدمها لك.

يوجد أمور عليك إخبارها للطبيب في حال هي موجودة لديك وأهمها الأدوية التي تتناولينها، لأن بعض الأدوية ممكن أن يكون لديها تأثير سلبي على الجنين ويمكن أن يطلب منك الطبيب التوقف عن تناولها قبل الحمل أو تبديلها. كما عليك إعلامه عن وجود أي مرض وراثي في العائلة وعن المشاكل الصحية التي سبق وعانايتي منها.

كما عليك القيام بالفحوصات الطبية التي يطلبها الطبيب لكي تتأكد من أن جسمك جاهز للحمل وخلوه من أي مرض وتشمل هذه الفحوصات الفحص النسائي وفحص الدم وفحص ضغط الدم والفحص الورااثي.