

# نصائح للتعامل مع الضغط المرتفع قبل الولادة

لا يعتبر ضغط الدم المرتفع خلال الحمل مؤشرًا خطرًا في حد ذاته ، إلا إذا ارتبط بزيادة الوزن وورم القدمين ، ما قد يعني اقتراب الحامل من الإصابة بتسمم الحمل. فتحتاج الحامل لعناية خاصة حتى لا يصل الأمر إلى الولادة المبكرة.

لذلك ، نقدم لك نصائح للتعامل مع الضغط المرتفع قبل الولادة :

## خففي من الملح في طعامك

يؤدي تخفيف كمية الملح في الطعام لدى المصابين بضغط الدم المرتفع إلى انخفاضه ، كما انه يحميك من عدة أخطار أخرى كمشاكل القلب والجلطات . لكن هذا لا يعني التوقف عن تناول الملح كليًا ، فجسمك يحتاج لكميات صغيرة من الصوديوم بصورة يومية ليستطيع تأدية وظائفه الحيوية .

خلال فترة الحمل، يجب أن تراقبي كميات الملح التي تضيفيها الى طعامك، وتتحكمن فيها ، فلا يجب أن تضعي كميات كبيرة من الملح خلال الطهي، بل استبدليها بالأعشاب، تجنبي الأطعمة الجاهزة والمشروبات الرياضية ، فهي تحتوي على نسبة عالية كبيرة من الملح وتوقفي عن تناول الأطعمة المعلبة .



## تناولي كمية مناسبة من البوتاسيوم

يعد البوتاسيوم معدن اساسي خلال فترة الحمل، وهو يساعد بالحفاظ على التوازن الطبيعي للسوائل بالجسم ، يقلل من تقلص العضلات ويقي من ارتفاع ضغط الدم.

يجب أن تتناول الحامل ما بين 2000 و4000 ملليجرام من البوتاسيوم يوميًا . من أفضل أنواع الطعام الغنية بالبوتاسيوم هي : البطاطس، الطماطم، عصير البرتقال، الموز، اللوبياء ، البازلاء، الكانتلوب، البطيخ، الزبيب والتمر ...

## تناولي الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

تعتبر الطريقة المثلى للحصول على كميات كافية من المغنيسيوم وبطريقة صحية خلال فترة الحمل، بتناول أطعمة مثل: اللوز، الأفوكادو، الموز، الكيوي، الفول، بذور اليقطين ، لبن الصويا ، الكاجو، البطاطس، الزبادي، العسل الأسود، الخضروات الورقية، الحبوب الكاملة والبصل، والذي يمكن ادراجه في الشلطة أو الشوربة بما انه قوي على المعدة أحيانًا.

بالإضافة الى ذلك ، ننصحك بتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة يوميًا خلال فترة الحمل، فهي غنية بنسبة جيدة من المغنيسيوم كما انها ستحسن مزاجك وتعديل مستوى ضغط الدم.

### تناولي المشروبات المخففة للضغط

احرصي على تناول المشروبات المناسبة لمرضى الضغط كالكرديه ، لكن احذريه إن كنت ببداية حملك ، فهو مناسب للشهور الأخيرة . يمكنك تناول عصير الليمون باردًا ، خاصة في شهور الصيف ، لكن احرصي على شربه بعد تناول الطعام لكي لا يزيد من حموضة معدتك خلال الشهور الأخيرة من الحمل.

### راقبي وزنك

يعد اكتساب بعض الوزن الزائد أثناء الحمل أمر طبيعي ، لكن عندما يصبح زائدًا بصورة غير صحية ، فهو يؤدي الى نتائج خطيرة على صحة المرأة الحامل، فمن الممكن أن يؤدي إلى تسمم الحمل ، تقلصات اضلات الساقين ، ألم الظهر ، سكري الحمل ، حرقه المعدة أو حتى ألم المفاصل .

يمكنك التحكم في وزنك خلال فترة الحمل ، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، لتحافظي على الزيادة الطبيعية للوزن.



### مارسي رياضة المشي يوميًا

يمكنك ممارسة رياضة المشي خلال فترة الحمل ، حتى لو لم تكوني معتادة على الرياضة قبل ذلك . ابدئي بخطوات بطيئة ثم اجعلها أسرع ، أطيلي المدة تدريجيًا بدءًا من حوالي 20 دقيقة يوميًا لتصلي إلى ساعة كاملة.

رياضة المشي ، تعزز من فرصك في الولادة الطبيعية.

## مارسي اليوجا

تساعد ممارسة تمارين اليوجا على تحسين التنفس واستقرار النوم كما انها تزيد من مرونة الجسم وقوته، ما يساعد على الولادة الطبيعية.

