

نصائح للتعامل مع الضغط المرتفع قبل الولادة

لا يعتبر ضغط الدم المرتفع خلال الحمل مؤشرًا خطيرًا في حد ذاته ، الا اذا 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 تراقي كميات الملح التي تضيفها إلى طعامك، وتحكمين 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 وتوفّي عن تناول الأطعمة المعلبة.



تناول 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 اتفاع ضغط الدم.

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

تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

تعتبر الطريقة المثلثى 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 السلطة أو الشوربة بما انه قوي على المعدة أحيا زماً.

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

تناول المشروبات المخفضة للضغط

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

رافقين وزنك

بعد اكتساب بعض الوزن الزائد أثناء الحمل أمر طبيعي ، لكن عندما يصبح زائداً بصورة غير صحية ، فهو يؤدي الى نتائج خطيرة على صحة المرأة الحامل، فمن الممكن أن يؤدي إلى تسنم الحمل ، تقلصات اضلاع الساقين ، ألم الظهر ، سكري الحمل ، حرقة 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 يوميًّا

يمكنك ممارسة رياضة المشي خلال فترة الحمل ، حتى لو لم تكوني معتادة على الرياضية قبل ذلك . ابدئي بخطوات بطيئة ثم اجعليها أسرع ، أطيللي المدة تدريجياً بدءاً من حوالي 20 دقيقة يوميًّا لتصل إلى ساعة كاملة.

رياضة المشي ، تعزز من فرصك في الولادة الطبيعية.

مارسي اليوغا

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

