

# نصائح وإرشادات لتثبيت الحمل في الشهور الأولى

تتعرض عدد كبير من النساء الحوامل في الشهور الأولى من الحمل إلى الإجهاض. لذلك ، يشدد الأطباء على ضرورة توخي المرأة الحامل للكثير من الانتباه أثناء تلك الأشهر، وذلك بسبب ضعف بطانة الرحم خلال هذه الفترة.

يمكن اتباع نصائح وإرشادات لتثبيت الحمل في الشهور الأولى ، لضمان سلامة حملك وتثبيته :

## اتباع نظام غذائي سليم

من الضروري اتباع نظام غذائي سليم والحصول على غذاء سليم خلال فترة الحمل والحرص على الابتعاد عن المأكولات التي تسبب لك المشاكل أو التسمم أو الحساسية القوية ، لأنها قد تؤدي إلى الإجهاض.



## تناول حمض الفوليك

احرصي على تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك وذلك حتى قبل حدوث الحمل ، هذا العنصر موجود في الخضار الورقية والفاكهة الحمضية والحبوب الكاملة . أما في بداية الثلاث شهور الأولى من الحمل ، يمكنك تناول 400 ميكرو جرام من الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك.

من جهة أخرى ، استمري في تناول أقراص حمض الفوليك ، في الثلث الأول من الحمل ، فانه يساعدك على تجنب التشوهات الخلقية التي قد تحدث الى الجنين.

## تجنب ارتداء الكعب العالي

احرصي على تجنب اعتماد الأحذية ذات الكعب العالي وحمل الاغراض الثقيلة والجلوس بطريقة غير سليمة وذلك لتجنب حدوث الإجهاض.

## الابتعاد عن الحيوانات الأليفة

تصيب تربية الحيوانات الأليفة المرأة الحامل بمرض التيسكو بلازما ،  
الذي يمكن أن يسبب بالإجهاض . احرصى على الابتعاد عن الحيوانات  
وعدم الإقتراب منها .



## الابتعاد عن التوتر

من الضروري الابتعاد نهائياً عن التعرض للضغط النفسي والعصبية  
والتوتر والإجهاد ، والحرص على عدم أخذ كل شيء على عاتقك؛ حتى لا  
تتسبب في أذية نفسك أو جنينك.

## ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة

احرصى على ممارسة الرياضة الخفيفة ، التمارين التي ينصحك بها  
الطبيب ، فهي تقوي عضلات الحوض . لذلك استشيرى طبيبتك عن نوع  
التمارين.

## الابتعاد عن التدخين

حتوي التبغ الذي تستنشقه الحامل على مواد سامة كثيرة ، بما في  
ذلك النيكوتين والمواد التي تسبب بالسرطان . لذا ، ابتعدي طوال  
فترة الحمل عن التدخين وحتى الجلوس في أماكن التدخين.

## تناول الفواكه

تناولي الفواكه خلال فترة الحمل بانتظام ، مثل التفاح والتوت  
والمانجو والأفوكادو والليمون والبرتقال والموز... لأن هذه الفواكه  
هي مصدر غني بالفيتامين A و C كما انها تحتوي على نسبة عالية من  
حمض الفوليك والألياف الغذائية.



## الابتعاد عن الكافيين

يزيد استهلاك الكافيين خلال الحمل من مشاكل الحمل . تناول كمية 200  
ملليجرام من حبوب البن في اليوم تؤثر على هرمونات الحمل ، الأمر  
الذي يسبب بالإجهاض. فمن الأفضل تجنب استهلاك هذه المشروبات خلال  
الفترة الاولى من الحمل خاصةً .

## الابتعاد عن اللحوم غير المطهية

تفضل بعض النساء تناول أنواع من اللحوم أو الأسماك أو المأكولات البحرية وهي غير مطهية أو نيئة ، ولكن هذه الأطعمة كلها لا يمكنك تناوله خلال فترة الحمل ، لأنها تصيب ببكتيريا الليستيريا وداء المقوسات.

### تناول منتجات الألبان

احرصي على تناول منتجات الألبان خلال فترة الحمل ، لأنها تحتوي على المعادن الغذائية المفيدة للحامل ، مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم.

