

هل أنت حامل؟ إليك كل ما عليك أن تتوقعيه

بمجرد معرفة خبر حملك، أخبري طبيبك العام حتى تتمكني من حجز موعدك الأول مع طبيب التوليد. يعتمد توقيت أول موعد رسمي للحمل، يسمى موعد حرك، على المكان الذي تعيشين فيه. يجب أن يكون لديك موعد حرك في الوقت الذي تكون فيه حاملاً في الأسبوع العاشر من الحمل، ولكن قد يحدث في أي وقت بين ثمانية أسابيع و 12 أسبوعاً. كما يوجد العديد من الأمور التي عليك أن تتوقعيها منذ معرفتك بخبر حملك:

خذي مكمل حمض الفوليك يوميًا

ابدئي بتناول مكملات حمض الفوليك يوميًا على الفور. حمض الفوليك هو أحد العناصر الغذائية الأساسية التي تحمي طفلك من مشاكل في الدماغ والحبل الشوكي مثل السنسنة المشقوقة.

تحتاجين إلى 400 ميكروغرام ملحق من حمض الفوليك الفيتامين B9 يمكنك شراء هذه من دون وصفة طبية من الصيدليات. بالإضافة إلى حمض الفوليك ، ستحتاج إلى تناول مكمل يحتوي على 10 ميكروغرام من الفيتامين D كل يوم. يمكنك أيضًا تناول الفيتامينات المتعددة للحمل إن شئت.



إذا كنت تدخين، فقد حان الوقت للتوقف

التدخين أثناء الحمل يضعك في خطر أعلى للإجهاض، الحمل خارج الرحم والولادة المبكرة. والدخان ان كنت فقط تستنشقيه يمكن أن يؤثر أيضا كيف ينمو الطفل الذي لم يولد بعد، مما أدى إلى انخفاض الوزن عند الولادة .

قللي من الكافيين

لا يزال بإمكانك الاستمتاع بفنجان من القهوة أثناء فترة الحمل. ولكن يجب أن تحدي نفسك من 200 ملغ من الكافيين في اليوم، وهو فنجانان من القهوة سريعة الذوبان أو فنجان واحد من القهوة

المخمرة

إذا كنت تستهلكين بانتظام أكثر من 200 ملغ من الكافيين يوميًا خلال فترة الحمل، فقد يزيد من خطر الإجهاض



خففي حدة غثيان الحمل

تعاني معظم الأمهات من الغثيان خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. لتخفيف الغثيان، فعليك تناول الطعام بكميات قليلة، وتقسيم الوجبات على عدة فترات. حاولي تحديد الأطعمة التي تناسبك والأطعمة التي تجعلك تشعرين بالإنزعاج. قد يساعدك تناول الوجبات الخفيفة على البسكويت العادي أو البسكويت أو أعواد الخبز. يجب أن يهدأ مرضك بين 16 أسبوع و 20 أسبوعًا.

تعلمي علامات الخطر

هناك بعض أعراض الحمل التي يجب ألا تتجاهليها أبدًا. عندما ينمو رحمك، قد تشعرين بتقلصات خفيفة في بطنك والوخز الفردي. راجعي حالتك دائمًا طبيبك المختص إذا كنت تعاني من تقلصات، فقط في الحالة.

احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة

من الشائع أن تشعرين بالتعب أو حتى بالإرهاق خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. هذا لأن جسمك يعتاد على تغيير مستويات الهرمون بسرعة. اجعلي الأمر سهلاً وضع قدميك عند حصولك على الفرصة، على الرغم من أن ذلك قد يكون صعباً إذا كنت تعملين.

حاولي النوم مبكراً، حتى إذا كنت لا تستطيع النوم حتى وقت متأخر، سيساعدك كتاب أو موسيقى هادئة على الاسترخاء. بمجرد أن يصل طفلك إلى النوم، سيكون ذلك ثميناً بالنسبة له.

استعدي لرؤية طفلك

إذا لم يكن لديك أي تعقيدات مع الحمل، فسيكون الفحص الأول للموجات فوق الصوتية مسحاً لمواعيدك. يحدث هذا الفحص ما بين 10 أسابيع و 14 أسبوعاً من الحمل.

سيقوم أخصائي التصوير الفوتوغرافي بفحص نبضات قلب طفلك ويخبرك

عندما يكون طفلك مستحقًا . يدوم المسح عادة حوالي 20 دقيقة، ولكن قد يستغرق وقتًا أطول إذا كان عليك الانتظار حتى يتحول طفلك إلى وضع أفضل.

قرري متى تعلنين خبر الحمل

بعض النساء الحوامل يخبرن الأصدقاء والعائلة والزملاء عن الحمل على الفور. في حين، تنتظر نساء أخريات حتى تصبحن في الثلث الثاني من الحمل.

ممارسة الرياضة

يمكن أن تساعدك التمارين الرياضية الخفيفة المنتظمة على التعامل مع المتطلبات الجسدية والنفسية للحمل، وطالما أنك تشعرين بالراحة، فلا يوجد سبب يمنعك من مواصلة عاداتك المعتادة أثناء الحمل.

