هل من الصحي الذهاب الى الشاطئ خلال فترة الحمل؟ اتبعي هذه النصائح

يمكن للجميع ان يستمتع بالاسترخاء على الشاطئ ، بما في ذلك النساء الحوامل. بضعة أيام في الأمواج مع الرمال تحت أصابع قدمك يمكن أن تفعل العجائب لشخص.

كثير يعتقدون انه من غير الصحي للنساء الحوامل الذهاب الى البحر خلال هذه الفترة. ولكن يمكنك القيام بذلك آخذت بعض الاعتبارات للتأكد من أنك لا تتعرضين لأي خطر.

1. **اشربي الكثير من السوائل**

النساء الحوامل بحاجة إلى شرب الكثير من الماء ، وهذه الكمية يجب ان تصل حتى وزن الجسم في أوقية في اليوم الواحد. آخر شيء تريده هو أن تشعر بالجفاف ، والذي يمكن أن يحدث بسهولة مع الحمل. إذا كنت في الخارج في الشمس لمدة ساعة ، يجب عليك شرب ما لا يقل عن ثمانية أونصات من الماء. لا تحتاج إلى تنظيم نفسك لمجرد شرب الماء. من المهم شرب الماء ، ولكن أي سائل أخر مفيد أيضاً . المشروبات الرياضية والعصائر والشاي وأكثر من ذلك كله هي خيارات صلبة لتحل محل الإلكتروليتات التي ستفقدها على الشاطئ. الجفاف يحد من الأوكسجين والمواد الغذائية من الوصول إلى الطفل ، وهذا يضر تطورها.

2. **تجنب الشمس لفترات طويلة**

نظرًا لأنك على الشاطئ ، فإن تجنب الشمس تمامًا أمر مستحيل تقريبًا. ومع ذلك ، لا ينصح التسمر للنساء الحوامل. تحتاج إلى أخذ فترات راحة طويلة في الظل كل 20 إلى 30 دقيقة. حاول أن تبقى هادئًا. أنا أحب زجاجة رذاذ ومروحة المحمولة. يمكنك رش الماء في المروحة والحصول على نسيم منعش!

3. **واقي الشمس للحمل**

الآن بعد أن أصبحت حاملاً ، من الضروري حماية نفسك من أشعة الشمس. أثناء الحمل ، تندفع الخلايا المنتجة للأصباغ في الجسم ، والخلايا الصباغية ، إلى الإفراغ. أنت أكثر حساسية للأشعة فوق البنفسجية ؛ يمكن لحروق الشمس أن تزيد من درجة حرارتك الداخلية مما قد يؤدي إلى إعاقات خلقية. استخدام الكريم الواقي من أشعة الشمس ضروري أثناء وجودك على الشاطئ. يجب أن تستخدم كريم ذا عامل حماية من الشمس 30 على الأقل واعد تجديد تطبيقه كل ساعتين. تذكر ان إعادة تطبيقه سيحمي بشرتك من التلف. يحمي حاجب الشمس الواسع الطيف بشرتك من أشعة UVA و UVB. الكثيرات من النساء الحوامل يفضلن اختيار واقي الشمس الخالي من الزيوت لأن الحمل يزيد من فرص ظهور الحبوب خاصة حبّ الشباب.

4. السباحة في الماء

يمكن أن يقضي قضاء الوقت في المحيط على بعضًا من الإجهاد الذي تشعر به مفاصلك بينما تمددين جسمك وينمو لاستيعاب الطفل. هذه الفائدة رائعة في إجازة لأنك تميلين إلى المشي أكثر طوال اليوم. العامل الوحيد الذي يجب مراعاته عند السباحة في المحيط أثناء الحمل هو ما يحيط بك. هناك حيوانات مثل قنديل البحر وشقائق النعمان التي هي قادرة على اللسع.

حاولي تجنب ابتلاع مياه البحر قدر الإمكان. يمكن أن يكون من الصعب عند ركوب الأمواج! يمكن أن تكون هناك مواد كيميائية وبكتيريا في الماء تؤدي إلى أمراض الجهاز الهضمي. أيضا ، من الأفضل للنساء الحوامل تجنب الموجات القاسية. يمكنك دائماً الاستمتاع بمشاهدة الأمواج من الرمال أثناء الاستلقاء على منشفة لطيفة.

5. هل يمكن تناول المأكولات البحرية؟

يمكن للمرأة الحامل تناول المأكولات البحرية ولكن يجب أن تحد من استهلاكها إلى حد أقصى 12 أوقية في الأسبوع. أيضا ، هناك بعض الخيارات المأكولات البحرية التي يجب تجنبها ، مثل سمك أبو سيف ، سمك القرش ، والسوشي. البروتين وأحماض أوميغا الدهنية كبيرة للنساء الحوامل ، ويجب ألا نتجنب جميع المأكولات البحرية. الروبيان ، السلطعون ، سمك السلمون ، سمك السلور ، والبلطي هي عدد قليل من الخيارات المعتمدة التي يمكنك تناولها طوال الأسبوع. لذلك ، أثناء الإجازة ، تناولي المأكولات البحرية المحلية ولكن تأكد من عدم

تناوله كل ليلة!