أمور لن تتوقعيها تسبب الإجهاض !

ما تجهله الكثير من النساء الحوامل أنه يوجد العديد من الأعشاب والمأكولات أشياء أخرى التي تؤثر على الحمل والجنين وحتى من الممكن ان تسبب بالإجهاض. وهي بالفعل أسباب قد تكون سخيفة أحياناً ، خاصة قبل الشهر الرابع من الحمل.

فما أهم هذه الأسباب؟

الفيتامين C

يعتبر تناول الفيتامين C بالنسبة للحامل حساس وخطير ويعتمد ذلك على المعيار الذي تتناوله، فإذا وصل هذا المعيار إلى 6000 مليغرام في اليوم فإن هذا يتسبب بإجهاض المرأة دون شك. يدخل البرتقال والليمون ضمن قائمة المحظورات بسبب احتوائهما على كمية كبيرة من الفيتامين C.

ممارسة التمارين الرياضية المكثفة

تؤدي ممارسة الرياضة المكثفة وبأوزان ثقيلة إلى متاعب في الحمل وقد تصل إلى حد الإجهاض وتحديداً ممارسة التمارين قبل النوم. يمكن استبدال الرياضة باليوغا والتأمل.

أعشاب تسبب الاجهاض

1. القرفة

هي نوع من البهارات المستخرجة من النباتات والتي تحرض الرحم عند المرأة الحامل حتى من الممكن أن تصل الى درجة الإجهاض.

2. نبات الكوهوش الأسود

هذه النبتة تنمو في الهند وهي تشبه النعناع، واللون يميل إلى

الرمادي الغامق وهي نتبة تستخدم من قبل الهنديات للإجهاض من الحمل غير المرغوب فيه، بعيدًا عن الجراحة. يعتبر نبات الكوهوش الأسود من النباتات الخطيرة جداً على الجنين وحيث يحصل الإجهاض لدى تناوله لمدة أسبوعين متواصلين.

3. البقدونس

يعتبر البقدونس مسببًا للإجهاض إذا تناولته الحامل لفترة شهر بشكل متواصل خلال الحمل. السبب هو أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامين C.

حمامات الساونا

يدخل هذا في إطار المساعدة على تخفيف الوزن والاسترخاء بشكل عام. لكن في الحقيقة، لا تسبب الساونا بالإجهاض بل الحرارة المرتفعة جدًا والمياه الساخنة جدًا.