

# اتبعي هذه النصائح الستة فور علمك بخبر الحمل

تعتبر فترة الحمل مرحلة مهمة في حياة كل أم مستقبلية، وهو مرحلة تكوين الجنين وحيث تعسى كل حامل على أن تمرّ بسلام وصحة.

لدى معرفتك بخبر حملك يوجد العديد من الأمور التي عليك تجنب اتباعها وأمور أخرى عليك الحرص على ممارستها، للمحافظة على صحتك وصحة جنينك والحرص على نموه السليم.

**إليك أهم النصائح التي عليك اتباعها فور علمك بخبر حملك:**

1. **ممارسة الرياضة بانتظام:** يخلص ممارسة الرياضة اليومية جسم الحامل من التوتر، يزيد القدرة على تحمل ألم المخاض، يحسن النوم، يقوي العضلات، يقي من الإصابة بألم القدمين والظهر. ولكن يجب استشارة الطبيب عن نوع الرياضة التي يمكنك ممارستها خلال فترة الحمل.
2. **شرب كمية وفيرة من المياه:** يساعد استهلاك المياه بكمية 3 ليتر يوميًا أثناء فترة الحمل على الوقاية من العديد من المشاكل والأمراض ومن بينها البواسير، الإمساك، التهاب المسالك البولية، الصداع، الإجهاد وتورم اليدين والقدمين.
3. **اتباع نظام غذائي صحي:** يعد تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الصحية المختلفة مهم لنمو الجنين وحصوله على ما يحتاجه من المغذيات الأساسية، وتأتي الخضروات والفواكه على رأس القائمة، ولكي تحافظي على وزن جيد ومثالي خلال الحمل ركزي أكثر على الأطعمة قليلة السكر المكرر ومرتفعة البروتين والغنية بالكربوهيدرات المعقدة.
4. **كبح الرغبة بتناول الطعام:** ينصح كبح الرغبة عن تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والسعرات الحرارية، حتى لو كانت طعامك المفضل، والحرص على المحافظة على نظام غذائي صحي وسليم.
5. **الحصول على قسط جيد من النوم:** يجب الحصول على قسط جيد من النوم في الليل خلال الحمل فالإرهاق والتعب يترفقان مع الحمل.
6. **قضاء الوقت برفقة الأصدقاء:** يمكن الحصول على وقت من الراحة والإسترخاء والمرح برفقة الأصدقاء والخروج للتمويه وتحسين

الحالة النفسية بسبب اضطراب الهرمونات خلال فترة الحمل.