

اعرفي ما هو الصح وما هو الخطأ أثناء فترة حملك

افعلي هذا. لا تفعلي ذلك. مع كل "مشورة" حمل نسمعها، إنه من الصعب جداً أن نعرف ما إذا يجب علينا أن نصدّقها أم لا. ولكن تذكرني أن كل حمل يختلف عن غيره، لذلك اتبعي أوامر طبيبك واطرحي عليه الأسئلة قبل أن تصدقي أي شيء.

هل يجب عليك التوقف عن تناول الجبن؟ كلاّ !

بالتأكيد لا يمكنك تناول جميع أنواع الجبن أثناء فترة الحمل. بعض أنواع الجبن، مثل الشيدر والسويسرية، غير ضارة إن تناولتها. ان الجبن اللين مثل البري، الفيتا، وجبن العنزة هي التي قد تحمل الأمراض المنقولة عن طريق الطعام. ابدئي بقراءة كل التسميات على علب الجبن أكثر فأكثر. افرحي، يمكنك التمتع بالجبن و الجزا!

هل ستعانين من الأمراض أثناء فترة الحمل؟ كلاّ !

العديد من الأدوية آمنة أثناء الحمل، ولكن معظم النساء يعتقدن أنهن بحاجة لتحمل الصداع النصفي وعدم أخذ الأدوية. هذا شيء خاطيء! قبل أن تأخذي أي دواء، استشيري طبيبك، ولكن العديد من الخبراء يعطون أدوية لشفاء الصداع، الحمى، الحرق، الزكام، والحساسية. يمكنك أيضاً مواصلة أخذ العديد من الأدوية خلال فترة الحمل، ولكن مرة أخرى، اتبعي أوامر طبيبك. المكملات العشبية والشاي هي مفيدة للغاية. إذا كنت بحاجة إلى تهدئة أعصابك وتريدين أن تتبعي الطريقة الطبيعية، تأملي أو تناولي قطعة من الشوكولاته!

هل يجب أن أتفادي الذهاب إلى الصالة الرياضية؟ كلاّ !

في الواقع، الكثير من الأطباء يقولون أنه في معظم الحالات التدريبات الرياضية وسيلة رائعة للسيطرة على وزنك، ولإعداد لطفلك. فقط تجنبني الرياضة الصعبة أو التمارين التي تتضمن الاستلقاء على ظهرك لأنها تقلل من تدفق الدم إلى الدماغ والرحم. تحدثي إلى طبيبك!

هل يجب أن أتوقف عن شرب الكافيين؟ كلاّ !

كوب واحد صغير من القهوة يوميا لن يؤذي. في حين أن دراسة أجريت

مؤخرا وجدت أن الكافيين في ٢-٣ أكواب من القهوة يوميا يزيد من خطر الإجهاض، إلا أنها لم تنظر في كيفية تخمير القهوة ونوع القهوة المستخدمة. المزيج الفرنسي للقهوة السوداء هو أقوى بكثير من كوب واحد من القهوة الأمريكية التي تحتوي على الحليب. انه موضوع آخر مثير للجدل، ولكن تناول القهوة بشكل معتدل ليس من المرجح أن يؤذيك أو طفلك. الشيء نفسه ينطبق على المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين.