التعرض للشمس خلال الحمل قد يكون خطيراً عليك!

في حال كنتِ حاملاً أو لا ، فالتعرض للأشعة الشمس فوق البنفسجيّة يزيد علامات تقدم السن وظهور التجاعيد على البشرة، كما انه قد يؤدي للإصابة بسرطان الجلد . ترتفع عند المرأة ، خلال فترة الحمل ، معدلات الهرمون المسؤول عن تحفيز افراز الخلايا الميلانية ، التي تؤلف لون التصبغات على البشرة ، ما يجعلها عرضة الى ظهور الكثير منها.

يجب على المراة الحامل أن تتعرض الى الشمس ، للحصول على الفيتامين D والغذاء الضروري ، ولكن لا ينصح ان تتعرض لها بشكل مفرط لأنها ستصاب بالكلف وتصبغات على الوجه وحدوث حساسية جلدية ، التي قد تؤثر عليها وعلى الجنين.

كما يسبب التعرض المفرط للشمس ، الى انخفاض مستوى السوائل في جسم الحامل ، بالتالي قد تصاب بالجفاف خلال الأشهر الأولى من الحمل ، الذي يؤثر سلبًا على الجنين وقد يصيبه بعيوب خلقية عند الولادة.

من جهة أخرى ، تهتم كل حامل بزيادة نسبة حمض الفوليك في جسمها ، بما يتمتع من فوائده كثيرة لها وللجنين خلال الحمل ، لكن بالمقابل تؤدي كثرة التعرض الى أشعة الشمس الى تكسّره ، بالتالي تسبب بإمكانية ولادة الجنين مع تشوّهات خلقية بالإضافة الى حصول الإجهاض أو حتى الولادة المبكرة.

على الرغم من أن أطباء النساء والتوليد ينصحون الحامل بالخروج والاستمتاع بالقليل من أشعة الشمس والسباحة ، لأنها رياضة رائعة ومفيدة لصحتها ، لكن يجب من الحذر من التالي :

- فترة التعرّض الى الشمس والحرارة : تزيد فترة التعرّض الى الشمس والحرارة هورمونات الحمل من حساسيّة الجلد للأشعة فوق البنفسجيّة ، فالتعرض للشمس لفترات طويلة يحفز من فرص حصول مرض سرطان الجلد.
- التعرّض الى الحرارة : يستنزف التعرّض الى الحرارة بكثرة السوائل من الجسم ، فيسبب بارتفاع درجة حرارة الجسم ، .

وحدوث الجفاف يعرض الجنين في الأشهر الأولى من الحمل لحدوث عيوب خلقيّة ، وذلك بسبب تأثر حرارة جسم الأم داخلياً . بالإضافة الى ذلك ، يعرض الجفاف الحامل الى حدوث الولادة المبكرة بنسبة ثلاثة أضعاف.

- أشعة الشمس : طول التعرّض الى أشعة الشمس ، يسبب في تكسير حمض الفوليك في الدم ، مما يؤدي الى حدوث تشوهات خلقية لدى الطفل ويزيد احتمالية الإجهاض وحدوث ولادة مبكرة.

الوقاية من كثرة التعرض لأشعة الشمس:

- طبقي كريمات الشمس عدة مرات خلال اليوم.
- تجنبي حمامات الشمس وجلسات التسمير.
- ارتدي النظارات الشمسيّة في الخارج، والملابس الواقية المناسبة.
- تجنبي التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحاً و4 عصراً .
- احرصي على شرب كميات كبيرة من الماء والسوائل الطبيعية؛ لتجنب الجفاف.
- تناولي الأطعمة الغنية بحمض الفوليك طوال الحمل.
- استخدمي الكريمات والمستحضرات التي تضفي لون برونزي مزيف على البشرة ، ان أردتِ إكساب لون برونزي خلال الحمل ، فهذه الطريقة هي الأكثر أماناً .
- اكثري من تناول الأغذية المفيدة للحماية بعد تأثر الجسم بأشعة الشمس ، ومن بينها : الثوم ، البصل، الحبوب كالقمح، الخس ، القرنبيط ، الأرز ، الذرة ، الكوسا ، الجرز ، العنب ، الرمان والمشمش المجفف.

فوائد السباحة أثناء الحمل:

- تحسين الدورة الدمويّة ووظائف الرئة والقلب.
- زيادة القدرة على التحمل خلال فترة الحمل والولادة.
- تقوية عضلات الأرجل والأيدي.
- حرق السعرات الحراريّة الزائدة.
- تخفيف الشعور بالإرهاق.
- الحصول على نوم أفضل.
- المساعدة على استرخاء عضلات الجسم.
- تقليل حدة التقلبات المزاجيّة.