تجنبي ممارسة هذه العادات خلال فترة الحمل

تعتبر فترة الحمل من أهم المراحل في حياة كل امرأة ، وهي فترة مثالية كي تباشر الحامل الاعتناء بصحتها الجسدية والنفسية. لذا يجب العناية بنفسك وبغذائك وتجنب بعض العادات غير الصحية لتمر مرحلة الحمل بسلام .

1- إحذري الاستمرار في التدخين: تعتقد بعض النساء أن التدخين لايضر الجنين ، لكن هذا الاعتقاد خطأ حيث يؤكد العلماء أنه فى بعض حالات الإفراط فى التدخين ، فإنه يؤدى للإجهاض وفقدان الجنين. لذا، توقفي عن التدخين فورا وتفادي الجلوس فى أماكن بها مدخنين، ذلك أنّ استنشاق الدخان المتصاعد من السجائر قد يسبب أشد الضرر لك ولجنينك.

2- تناول أطعمة ومشروبات وأدوية ضارة بالحمل : خلال فترة الحمل يجب الامتناع عن الكثير من العادات الغذائية غير الصحية ، تجنبي تماما أية أدوية أو عقاقير يمكنك شراؤها مباشرة من المحلات أو الصيدليات بدون وصفة من الطبيب حتى لو كانت لعلاج الصداع أو نزلات البرد. واحذرى تماما من أضرار المضادات الحيوية، استشيري طبيبك أولا إذا كنت بحاجة إلى علاج محدد. كما عليك أيضاً الابتعاد عن أية أطعمة تم حفظها بعيداً عن الثلاجة أو الأطعمة غير الطازجة، وتجنبي تناول المعلبات لاحتوائها على مواد حافظة، أيضا إمتنعى عن تناول مصنعات اللحوم والنقانق والأجبان التى تعتمد على العفن الأزرق والأخضر (ريكفور) لأنها ضارة بصحة الجنين .

3- شرب الكحوليات : المشروبات الكحولية تضر بصحة الكبد، والمخ ولها أكبر الأضرار بصحة الجنين، حيث يصل الكحول إليه عن طريق الحبل السري والمشيمة ، وتؤدي للإجهاض أو ولادة أطفال مصابون بالتأخر العقلي وعيوب خِلقية بالقلب .

4- إستخدام مواد التنظيف بكثرة : تجنبي استخدام المنظفات والمواد الكيماوية بكثرة، حيث يمتص الجسم عن طريق الاستنشاق وملامسة هذه المواد الكيماوية . لا تبالغي في النظافة واكتفي ببعض المطهرات البسيطة، وابتعدي عن مبيدات الحشرات لأنها تسبب التسمم بمواد خطيرة مثل السيانيد وال(د. د. تي) السامة الموجودة في معظم هذه

المواد، وقد تتسرب لجنينك وتسبب أشد الأضرار.

5- الحمام الساخن : لا تجلسي في حوض استحمام مليء بالمياه الساخنة ، بل إكتفى بالاستحمام بالمياه الدافئة أو الفاترة.