

عادات تُمنع ممارستها للحفاظ على صحة الحمل

تعد فترة الحمل من الفترات المهمة جدًا لدى كل امرأة ، وهي تستمر لمدة تسع أشهر أي اثنين وأربعين أسبوعاً . ويطرأ على جسم الحامل خلال هذه الفترة ، العديد من التغييرات ، ومن بينها توسّع في المهبل وتغيّر في حجم الثدي ، وذلك نتيجة تغير الهرمونات واضطرابها .

بالإضافة الى ذلك ، تتعرض الحامل إلى العديد من الأمراض خلال هذه المرحلة، مثل: الإصابة بفقر الدم، ارتفاع درجة الحرارة والتقاط الأمراض الجرثومية والعدوى وغيرها. لذلك، تعد من أهم الفترات التي على الحامل مراعاتها للوقاية من الأمراض والمشاكل الخاصة بالحمل.

يجب إيلاء أهمية كبيرة لعناية الحامل بصحتها وصحة الجنين وتجنب القيام بعدد من الأمور والعادات اليومية السيئة لهما. لذلك ، نقدم لك عادات تُمنع ممارستها للحفاظ على صحة الحمل :

• منتجات الاستحمام

يحتوي غسول الجسم ومعطرات الجسم وغيرها على مواد كيميائية ، مثل مادة الفثالات ، التي تؤثر على الأجنة البشرية غير معروف وتسبب بالتشوهات الخلقية كما ان لديها تأثير سام على الحمل.



• كثرة إستخدام الكريمات التي تحتوي على الريتينول

تعتبر مادة الريتينول من مشتقات الفيتامين A ، وهي تستخدم في كريمات مكافحة التجاعيد و علاج حب الشباب. تسبب مادة الريتينول تشوهات خلقية للجنين.

• صبغات الشعر

تحتوي صبغة الشعر وكريمات فرد وتجعيد الشعر على المواد الكيميائية، وهي تنفذ إلى الجسم بكميات ضئيلة، حيث يتم امتصاص جزء بسيط من المواد الكيميائية الموجودة فيها عبر الجلد . يُفضل تجنب استخدامها خلال الحمل وخاصة خلال الأشهر الأولى.

• المستحضرات التي تحتوي على حمض الساليسيلك

يعتبر حمض الساليسيلك مادة كيميائية يتم استخدامها في مستحضرات العناية بالبشرة ، بهدف تقشير البشرة كيميائيًا والمساعدة في علاج حب الشباب . يسبب حمض الساليسيلك بحدوث تشوهات خلقية لدى الجنين بالإضافة الى مضاعفات أخرى خلال الحمل ، في حال يؤخذ عن طريق الفم.

• منتجات التسمير

تحتوي كريمات التسمير على مادة ثنائي هيدروكسي أسيتون ، التي تسبب التشوهات الخلقية لدى الجنين وكما تؤدي الى حدوث الطفرات.



• منتجات العناية بالأظافر

تؤثر هذه المنتجات على الجنين تأثيرًا سلبيًا ، وقد تؤدي إلى موته أو التسبب في عيوب خلقية له.

• تناول أنواع معينة من الأسماك

خلال فترة الحمل ، ينصح الابتعاد عن تناول أنواع معينة من الأسماك وتلك النيئة على أنواعها مثل المحار أو السوشي، كما ينصح عدم تناول الأسماك ذات نسبة زئبق عالية كسمك أبو سيف والماكريل. الأسماك المدخنة والمجمدة والمخللة والمجمدة . بالإضافة الى ذلك ، لا يجب تناول أكثر من 170 غرام من التونة في الأسبوع.

• البيض النيئ

لا يجب تناول البيض النيئ خلال فترة الحمل ، لأنه قد يتسبب في الإصابة ببكتيريا السالمونيلا. ، ويجب الابتعاد عن كل الأطعمة التي تحتوي على البيض النيئ ، كالأيس كريم والكاستر والمايونيز وموس الشوكولاتة...

• الجبن غير المبستر

ينصح الابتعاد عن استهلاك الجبن غير المبستر ، مثل الفيتا والريكفور والجبن الزرقاء وغيرها ، لأنها تحتوي على بكتيريا الليستيريا .



نصائح صحية للحامل:

- النوم لساعاتٍ كافيةٍ خلال الليل، فالنوم الجيّد ولمدة ثمانية ساعات، يُحافظ على صحّة الحمل والجنين.
- عدم إجهاد الجسم وممارسة الأعمال الشاقة والمرهقة.
- ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والبسيطة ، مع استشارة الطبيب.
- عدم تناول الأدوية خلال فترة الحمل إلا بعد استشارة الطبيب.
- عدم الجلوس في أماكن الحرارة القوية مثل السونا والجاكوزي وحمامات المياه الساخنة.
- تناول مكملات الفيتامينات ، لكن مع استشارة الطبيب أولاً.
- اتباع نظام غذائي صحي وسليم والاكثار من تناول الفواكه والخضار.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح بنسبة كبيرة كالمكسرات...
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.