# عادات يومية ممنوعة خلال الحمل

منذ الدقيقة الأولى التي تعلم فيها أي إمرأة انها حامل وتتأكد من صحة خبر حملها ، تبدأ بالاهتمام كثيرًا بنفسها وتحرص على راحتها وسلامتها والقيام بالامور الصحية لها وللجنين كما انها لا تقدم على أي خطوة مرهقة ومؤذية ، تعرضها هي وجنينها لاي نسبة خطر مهما كانت ضئيلة.

وتعتبر سلامة الحمل هو أهم ما يشغل بال المرأة منذ معرفة خبر الحمل ، للحفاظ على المولود المستقبلي من أي خطر قد يتعرض له. لذلك ، يجب أن تنتبه الحامل الى جميع تفاصيل حياتها اليومية ، لأنه يوجد العديد من الأمور التي قد تبدو طبيعية لكنها بالفعل تمثل خطورة على الجنين وعلى صحة الأم أيضًا.

**عادات يومية ممنوعة خلال الحمل :**

- **النوم بطريقة خاطئة:** تعتقد أغلبية النساء الحوامل أن النوم على الظهر هو الوضعية الصحيحة والأكثر سلامة للنوم ، خلال فترة الحمل. لكن ، هذا الإعتقاد خاطئ ، بحيث إن طريقة النوم الصحيحة والموصي بها هي النوم على الجانب الأيسر ، من أجل تجنب ضغط الرحم على الوريد الرئيسي، الذي يضخ الدم إلى القلب.

فيسبب النوم على الظهر آلامًا في الظهر ومشاكل في التنفس ، كما انه يعرض الحامل لحدوث انخفاض في ضغط الدم والعديد من المخاطر الأخرى.

- **ارتداء الملابس الضيقة :** تقدم الملابس المريحة والفضفاضة لك الكثير من الراحة أثناء الحمل ، كما انها تريحك من الكثير من المشاكل . أما الملابس الضيقة فهي تتسبب في عدم الراحة وتعيق حركة الجنين كما انها قد تتسب له ضيق في التنفس.
- **ممارسة الأعمال المجهدة :** تسبب ممارسة الأعمال المجهدة والشاقة للحامل بإعاقة قدرة المشيمة على توصيل العناصر الغذائية الى الجنين بطريقة مثالية ، الأمر الذي يؤدي لنقص في وزن الطفل وانخفاض معدل نموه الطبيعي ، كما من الممكن أن تؤدي الى حدوث ولادة مبكرة.

- **الإكثار من استخدام مستحضرات العناية بالبشرة :** تعد مستحضرات العناية بالبشرة والكريمات من أخطر المواد الكيميائية ، التي ينصح المراة الحامل تجنب تطبيقها بكثرة خلال فترة الحمل . يمكن استبدال المستحضرات العادية بمكونات طبيعية مثل الزيوت أو كريمات مصنوعة فقط من مكونات طبيعية.

كما ينصح الإبتعاد عن شراء أي مستحضر يحتوي على الرتينوئيدات و حمض الصفصاف ومادة بنزيل بيروكسايد.

- **الاستحمام بماء ساخن :** تؤدي المياه الساخنة كثيرًا أثناء الاستحمام على رفع درجة حرارة الجسم، مما يسبب بانخفاض ضغط دم الحامل ، بالتالي عدم وصول الأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة الى الجنين.
- **اعتماد الكعب العالي :**لا يجب ارتداء حذاء كعب عالي خلال فترة الحمل والمشي به لفترات طويلة ، فهو يسبب في إرهاق عضلات الظهر و البطن بالإضافة الى انه يؤدي الى انقباض في عضلات البطن الأمامية ما يسبب آلامًا مبرحة.
- **تناول الأدوية دون استشارة الطبيب :** يجب الابتعاد كليًا عن تناول الأدوية على أنواعها ، خلال فترة الحمل ، وخاصةً دون استشارة الطبيب قبل ذلك. أثناء الحمل ، يجب الامتناع عن تناول أي أدوية لما لها من تأثير خطير على الجنين
- **التدخين:** يجب أن تتوفق المراة الحامل عن التدخين على الفور لدى معرفتها بخبر حملها أو حتى الجلوس وسط بيئة من المدخنين. يسبب التدخين بحدوث اضرار للجنين كما يعرضه للتشوهات الخلقية ومن الممكن ان يسبب بالاجهاض.
- **استخدام العطور بكثرة:** عليك الحرص على عدم وضع العطور بكثرة قدر الإمكان. تحتوي العطور على نسبة عالية من المواد الكيميائية والتي من الممكن أن تسبب بأمراض في الجهاز التنفسي وأمراض تنفسية مختلفة للجنين ومن بينها الربو.