لماذا تشعرين بالحار أثناء فترة الحمل؟

هل تشعرين بارتفاع الحرارة الشديد؟ هذا جراء زيادة نسبة الدم في الجسم. خلال فترة الحمل، كمية الدم في الجسم تزيد بنسبة تصل إلى ٥٠ في المئة. للتعامل بشكل أفضل مع كل الدم الزائد، تتمدد الأوعية الدموية قليلا، مما يسمح للدم أن يظهر على سطح الجسم، فنتيجة لذلك، يمكن أن تشعر المرأة الحامل بالحار.

في الثلث الثالث من فترة الحمل، يزيد معدل التمثيل الغذائي أيضا، والذي يمكن أيضا أن يضيف الشعور بارتفاع الحرارة. قد تجدي نفسك تتعرقين أكثر من اللازم.

الاخبار الجيدة؟ كمية الدم – والحرارة الداخلية – ستعود إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة. حتى ذلك الحين، سينبغي عليك العثور على طرق للتعامل مع الشعور بالحار. انظري في ارتداء الملابس عن طريق طبقات خفيفة، فسيكون من السهل إضافة أو إزالة الملابس بسرعة حسب الحاجة. يجب عليك أيضا شرب الكثير من الماء. يجب أن يبقى جسمك رطبا جدا لتمنعي الجفاف، فستشعرين بالمزيد من الراحة، خصوصا عندما تعاني من ارتفاع الحرارة في جسمك. انظري في الاستثمار في المراوح الصغيرة – نوصي وجود واحدة على مكتبك في العمل وواحدة في غرفة النوم قرب سريرك.