

# ما هو الآمن وغير الآمن أثناء فترة الحمل؟

فترة الحمل فترة مليئة بالإثارة والأسئلة. من أطعمة الحمل الآمنة للأنشطة التي يجب تجنبها خلال الأسابيع الأربعين المقبلة، لدينا الدليل لما هو آمن وما هو ليس آمن أثناء فترة الحمل:

تلوين الأظافر بمادة الجيل: من المغري الذهاب إلى صالون التجميل لتحسين مظهرك وتلوين أظافرك، ولكن انتبهي! المركبات الموجودة في الجيل المستخدم لتلوين الأظافر يمكن أن تكون سامة لك ولجنينك. مادة الجيل لن تتسرب من خلال الأظافر نفسها، ولكن يمكن امتصاصها من خلال الجلد المحيط بالأظافر. والشيء الذي يؤذيك بالكامل، سواء إن كنت حاملاً أم لا، هو مصباح الأشعة فوق البنفسجية الذي يستخدم لتثبيت الجيل على الأظافر. الأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تؤدي إلى التجاعيد، ناهيك عن الخلايا السرطانية، على يديك. للحفاظ على نفسك وعلى سلامة طفلك، اختاري بتمعن لون الأظافر الذي تريدين استخدامه، وتأكدي من أنه ليس مادة الجيل!

تناول بدائل السكر: بعض العلماء يشبهون في أن المحليات في الواقع تعزز زيادة الوزن بسبب الطريقة التي يتفاعل بها الجسم، وإنه على الأرجح من الأفضل أن تتجنبي بدائل السكر أثناء فترة الحمل. المفتاح هو استخدام الأشياء الحلوة بطريقة معتدلة، ويشمل ذلك السكر العادي أو العسل!

ركوب الألعاب في مدينة الملاهي: قد تعتقدين أن ركوب الألعاب المشوقة في مدينة الملاهي شيء بسيط وعادي عندما يكون جنينك حجم حبة التين. صحيح انه محمي بشكل جيد من قبل السائل الذي يحيط به في أحشائك، ولكن لا يزال هناك خطر على المشيمة. كما هو الحال مع حوادث السيارات، ترتبط الحركات المفاجئة لركوب الألعاب في مدينة الملاهي مع حالة تسمى "انفكاك المشيمة". يمكن أن يحدث هذا عندما تنفصل المشيمة مبكراً عن جدار الرحم، ويحتمل أن تكون لها آثار سلبية كبيرة على نتائج الحمل.

تناول علبه تونة: التونة تحتوي على كمية من مادة الزئبق، ولكن يمكنك أن تأكلي ٦ أونس من سمك التونا ست مرات في الشهر أو سمك البكورة الأبيض ثلاث مرات في الشهر. تناول السمك مهم للغاية أثناء

فترة الحمل لانها تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي تساعد في نمو الجهاز العصبي لطفلك. فقط اتقّي الكميات التي تتناولها: الزئبق يمكن أن يلحق الضرر بالجهاز العصبي النامي لجنينك.