مخاوف الحمل التي قد تراود أفكارك

مخاوف الحمل التي قد تراود أفكارك

بين كل الإجهاد المتعلق بالتخطيط للطفل، تغييرات جسمك الجديدة، وقائمة الغسيل التي تأتي جنبا إلى جنب مع الحمل، فإنه لا عجب أن يكون لديك طن من المخاوف الجديدة التي تدور في ذهنك. ولكن في حين أن بعض المخاوف قد تكون مبررة تماما، دعونا نكون صادقين: نحن جميعا على الارجح نسمح أن نفكر على الأقل بعدد قليل من المخاوف غير العقلانية.

1. **النوم على بطنك، هل سيسحق الطفل؟**

هذا هاجس معظم الأمهات. من المنطقي – مع كل ما يجري في بطنك، انه من السهل أن تتساءلي كيف سيتم حماية الطفل إذا كنت قد نمت عن طريق الخطأ على بطنك خلال فترة الليل. ولكن الحقيقة هي، يمكنك الاسترخاء – صنع جسمك لجعل مساحة وافرة للطفل أن يجلس في بطنك مرتاحا. انه آمن أن تنامي على معدتك. عندما يبدأ بطنك في النمو، لن يكون من المريح (أو حتى الممكن) أن تنامي لفترات طويلة على معدتك في أي حال. لذلك، على الأرجح سوف تغيرين وضعيتك عند النوم قبل أن تتمكني من الحاق أي ضرر للطفل.

2. **تغيرات الوجه:**

نعم، هذا صحيح (نوعاً ما…). خلال فترة الحمل، بعض النساء يلاحظن تغيرات كثيرة في الوجه. ولكن، الكثير من هذه التغيرات مرتبطة مع زيادة الوزن، احتباس الماء، والتحولات الهرمونية التي تجري في جسمك. الخبر السار هو أن الوجه سيستعيد شكله بعد الولادة عندما تهدأ الهرمونات أو عندما تخسرين الوزن. لكن حتى في الحالات التي تدعي فيها الأمهات أن التغييرات لم تزول، فهي عادة ليست تغيرات دراماتيكية.

3. **تناول شيء من شأنه أن يضر الطفل:**

مع كل نصائح الأكل التي تحصلين عليها خلال فترة الحمل، إنه من السهل أحيانا الإفراط في الهوس حول كل شيء صغير كنت على اتصال معه. ولكن غير اللحوم النيئة، المأكولات البحرية، الحليب غير

المبستر أو الجبن، وبالطبع الخمر، ليس هناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن تؤذي الطفل. حتى الكافيين – عادة يوصف بأنه غير آمن أثناء الحمل – لا يزال يسمح في جرعات معتدلة. لذلك لا تقلقي كثيرا حيال الطعام. طالما أنك تحافظين على نظام غذائي متوازن وصحي بشكل عام وتدركين ماذا يحتوي طعامك قبل تناوله، سيكون طفلك على ما يرام.