

مشروبات طبيعية تسهل عملية الولادة

تعتبر المرحلة الأخيرة من الحمل مرحلة دقيقة جداً بالنسبة للمرأة وتكون أصعب من المراحل التي سبقتها ويقترب الوقت لاستقبال المولود الجديد والتحضر الى الولادة.

وتكون الولادة الطبيعية عادةً صعبة جداً بالنسبة للعديد من النساء و يترافق معها الكثير من الآلام والأوجاع والانقباضات الشديدة المؤلمة ولكن يوجد العديد من المشروبات الطبيعية التي يمكنك استهلاكها خلال الفترة الاخيرة من الحمل والتي تساعدك على تخفيف الأوجاع خلال الولادة وتسهل هذه العملية عليك.

نقدم لك أيتها الحامل أفضل المشروبات الطبيعية التي تساعدك على تسهيل عملية الولادة:

الماء: ان الماء هو عنصر ضروري بالنسبة للحامل فهو يرطب جسم المرأة الحامل ويحميه من الجفاف لذلك يساعد على تخفيف آلام وشدة حدوث الانقباضات وبالتالي يسهل الولادة. لذلك يجب شرب الماء بكثرة طوال فترة الحمل وخصوصاً في الفترة الأخيرة منه.

اليانسون: يحتوي اليانسون على العديد من المواد الكيميائية التي تشبه في تكوينها تأثير هرمون الإستروجين. لذلك ينصح بشرب شاي اليانسون خلال الفترة الاخيرة من الحمل لانه يساعد كثيراً على تسهيل الولادة ويخفف آلامها ويسيطر على الحالة النفسية التي تصحب الحامل.

شاي توت العليق: لطالما عرفت أوراق توت العليق بإستخداماتها الصحية العديدة كما انها مثالية للمرأة الحامل خلال الفترة الأخيرة من الحمل وتعمل على تسهيل عملية الولادة فهي تحفز انقباضات الرحم وتقوي الحوض والرحم. أوراق توت العليق غنية بالعديد من الفيتامينات والمعادن والكالسيوم والفسفور والزنك والمغنيسيوم والحديد والبتاسيوم.

الكمون: يساعد الكمون على تحفيز انقباضات الرحم ويحفز عملية الولادة لانه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية. ويمكن اضافته الى الطعام أو شربه كشاي.

القرفة: تحتوي القرفة على العديد من العناصر الغذائية وهي عنصر غني بمضادات الأكسدة لذلك تساعد على تحفيز انقباضات الرحم وبالتالي تسهل عملية الولادة.