نصائح للتعامل مع الضغط المرتفع قبل الولادة

لا يعتبر ضغط الدم المرتفع خلال الحمل مؤشرًا خطرًا في حد ذاته ، الا اذا ارتبط بزيادة الوزن وورم القدمين ، ما قد يعني اقتراب الحامل من الإصابة بتسمم الحمل. فتحتاج الحامل لعناية خاصة حتى لا يصل الأمر إلى الولادة المبكرة.

لذلك ، نقدم لك نصائح للتعامل مع الضغط المرتفع قبل الولادة :

خففي من الملح في طعامك

يؤدي تخفيف كمية الملح في الطعام لدى المصابين بضغط الدم المرتفع إلى انخفاضه، كما انه يحميكِ من عدة أخطار أخرى كمشاكل القلب والجلطات . لكن هذا لا يعني التوقف عن تناول الملح كليًا ، فجسمك يحتاج لكميات صغيرة من الصوديوم بصورة يومية ليستطيع تأدية وظائفه الحيوية.

خلال فترة الحمل، يجب أن تراقبي كميات الملح التي تضيفيها الى طعامك، وتتحكمين فيها ، فلا يجب أن تضعي كميات كبيرة من الملح خلال الطهي، بل استبدليها بالأعشاب، تجنبي الأطعمة الجاهزة والمشروبات الرياضية ، فهي تحتوي على نسبة عالية كبيرة من الملح وتوقفي عن تناول الأطعمة المعلبة.

تناولي كمية مناسبة من البوتاسيوم

يعد البوتاسيوم معدن اساسي خلال فترة الحمل، وهو يساعد بالحفاظ على التوازن الطبيعي للسوائل بالجسم ، يقلل من تقلص العضلات ويقي من اتفاع ضغط الدم.

يجب أن تتناول الحامل ما بين 2000 و4000 ملليجرام من البوتاسيوم يوميًا. من أفضل أنواع الطعام الغنية بالبوتاسيوم هي : البطاطس، الطماطم، عصير البرتقال، الموز، اللوبياء ، البازلاء، الكانتلوب، البطيخ، الزبيب والتمر …

تناولي الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

تعتبر الطريقة المثلى للحصول على كميات كافية من المغنيسيوم وبطريقة صحية خلال فترة الحمل، بتناول أطعمة مثل: اللوز، الأفوكادو، الموز، الكيوي، الفول، بذور اليقطين ، لبن الصويا، الكاجو، البطاطس، الزبادي، العسل الأسود، الخضروات الورقية، الحبوب الكاملة والبصل، والذي يمكن ادراجه في الشلطة أو الشوربة بما انه قوي على المعدة أحيانًا.

بالإضافة الى ذلك ، ننصحك بتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة يوميًّا خلال فترة الحمل، فهي غنية بنسبة جيدة من المغنيسيوم كما انها ستحسن مزاجك وتعدل مستوى ضغط الدم.

تناولي المشروبات المخفضة للضغط

احرصي على تناول المشروبات المناسبة لمرضى الضغط كالكركديه ، لكن احذريه إن كنت ببداية حملك ، فهو مناسب للشهور الأخيرة . يمكنك تناول عصير الليمون باردًا ، خاصة في شهور الصيف ، لكن احرصي على شربه بعد تناول الطعام لكي لا يزيد من حموضة معدتك خلال الشهور الأخيرة من الحمل.

راقبي وزنك

يعد اكتساب بعض الوزن الزائد أثناء الحمل أمر طبيعي ، لكن عندما يصبح زائدًا بصورة غير صحية ، فهو يؤدي الى نتائج خطيرة على صحة المرأة الحامل، فمن الممكن أن يؤدي إلى تسمم الحمل ، تقلصات اضلات الساقين ، ألم الظهر ، سكري الحمل ، حرقة المعدة أو حتى ألم المفاصل .

يمكنك التحكم في وزنك خلال فترة الحمل ، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، لتحافظي على الزيادة الطبيعية للوزن.

مارسي رياضة المشي يوميًا

يمكنك ممارسة رياضة المشي خلال فترة الحمل ، حتى لو لم تكوني معتادة على الرياضية قبل ذلك . ابدئي بخطوات بطيئة ثم اجعليها أسرع ، أطيلي المدة تدريجيًا بدءًا من حوالي 20 دقيقة يوميًّا لتصلي إلى ساعة كاملة.

رياضة المشي ، تعزز من فرصك في الولادة الطبيعية.

مارسي اليوجا

تساعد ممارسة تمارين اليوجا على تحسين التنفس واستقرار النوم كما انها تزيد من مرونة الجسم وقوته، ما يساعد على الولادة الطبيعية.