

نصائح للثلث الأول من الحمل

بعد أن علمت بخبر الحمل وبدأت بالتحضير لأغراض طفلك المستقبلي، حان الوقت للتركيز على أهم شيء ، على صحتك وصحة الجنين. مهمتك الأولى: التقاط الهاتف والاتصال بالطبيب وتحديد موعدًا. لقد حان الوقت لبدء رعاية ما قبل الولادة.

كيف تشعرين؟

توصلت الدراسات إلى أن أطفال الأمهات اللواتي لا يحصلن على رعاية ما قبل الولادة هن أكثر عرضة بثلاث مرات لوزن منخفض عند الولادة ومعدل الوفاة خمس مرات أكثر من الأطفال المولودين مقارنة بالأمهات اللواتي يحصلن على الرعاية. هل أنت بحاجة إلى أي سبب أفضل؟

الزيارة الأولى للطبيب وما بعدها

بالنسبة للحمل الطبيعي، ستقومي بزيارة طبيبك المختص كل شهر حتى حوالي الشهر السادس. ثم كل أسبوعين خلال الشهرين السابع والثامن، ثم أسبوعيا حتى وقت الولادة.

خلال الزيارة الأولى، سيتلقى الطبيب تاريخًا صحيًا كاملاً ، بما في ذلك تاريخ أي حالات حمل سابقة. ستلقين أيضًا فحصًا جسديًا كاملاً ، بما في ذلك فحص الحوض واختبار عنق الرحم في معظم الحالات ، وسيتم قياس وزنك وضغط دمك.

خلال كل زيارة مستقبلية، سيتم تقييم وزنك، وقياس بطنك وضغط دمك، واختبار البول لديك للبروتين أو السكر (علامات على المضاعفات المحتملة)، والأكثر إثارة، سماع دقات قلب طفلك.

أعراض شائعة في الثلث الأول من الحمل

دعونا نتعامل مع التعب أولاً. هل لديك أي فكرة عما يفعله جسمك الآن؟ إنه يقوم ببناء منزل يمكنه تغذية الجنين وحمايته خلال الأشهر التسعة القادمة، أي المشيمة. هذا حقا عمل شاق، فإنه يأخذ الكثير من الطاقة. لذا توقفي لمرة واحدة واستمعي إلى ما يقوله لك جسمك. هذا يعني:

▪ أخذ قيلولة في عطلة نهاية الأسبوع وعندما تصلي إلى المنزل من العمل.

- تباطؤ في العمل إن أمكن.
- رفع القدمين قدر المستطاع.
- توكيل الأعمال المنزلية، والطهي، والمهمات، وما إلى ذلك، إلى زوجك أو إلى وكالة تنظيف - أو مجرد ترك الأمور لفترة من الوقت.

لا تقلقي؛ في الثلث الثاني والآخر من الحمل، سيكون لديك طاقة أكبر.

الآن، بالنسبة لغثيان الحمل: يسمونه غثيان الصباح، لكن بالنسبة للعديد من النساء يدوم طوال اليوم. فقط قد تشعرين بالدوار كل صباح، لا تقلقي، فهذا أمر طبيعي. هناك بعض الأدلة على أن الغثيان هو طريقة لحماية الطبيعة من الأطعمة التي يحتمل أن تكون ضارة

معظم أعراض غثيان الصباح يختفي بنهاية الثلث الأول من الأول. اتبعي النصائح التالية خلال الثلث الأول:

- تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم حتى لا تكوني ممتلئًا أو جائعًا.
- تجنب الأطعمة الدسمة والحارة والدهنية أو الدهنية والأطعمة التي تزعجك روائحها.
- تناول المزيد من الكربوهيدرات.
- تناول الأطعمة الخفيفة على المعدة عندما تشعرين بالغثيان.
- استهلك الفيتامين (B6) 25 ملغ ثلاث مرات في اليوم، والذي يمكن أن يساعد في علاج الغثيان.

بعض النساء يعانين من شكل حاد من غثيان الصباح يسمى التقيء الحملي. إذا كنت تواجهين أيًا مما يلي، فقد يكون لديك أكثر من "مرض الصباح" ويجب عليك استشارة طبيبك المختص.

اتباع نظام غذائي صحي وسليم خلال الحمل

أنت تعلمي أنه من المفترض اتباع نظام غذائي "صحي" أثناء الحمل، الجئي في تناول الكثير من الفاكهة والخضار، وأطعمة قليلة الدسم من البروتين، والألياف الغذائية.

ولكن هل تعرف لماذا؟ بخلاف ما هو واضح - الحفاظ على درجات حرارية كافية للحفاظ على صحتك وضمان استمرار نمو الطفل - نحن نتعلم أن التغذية داخل الرحم، بما في ذلك ما إذا كانت الأم تعاني من زيادة

الوزن أو لديها مرض السكري المرتبط بالحمل، يمكن أن يؤثر على صحة الطفل طوال حياته.