10 أمور عليك القيام بها قبل الحمل

قد لا تكونين حاملاً في الفترة الحالية، ولكن تنوين على تحقيق ذلك قريبًا، مما يدعي أن هناك الكثير الذي يمكنك القيام بها الآن لجعل نفسك أكثر صحة لطفلك المستقبلي. ضعي في اعتبارك قائمة ما قبل التصرف المسبق لفترة الحمل:

تحديد موعد مع الطبيب

صحيح أنك ستزورين الطبيب كثيرًا بعد الحمل ، ولكن من الجيد حجز زيارة في وقت مبكر، حتى لو كنت قد أنجبت من قبل. إذا كان لديك أي مشاكل صحية يمكن أن تؤثر على فرص الحمل أو التي قد تجعل الحمل أكثر خطورة ، فمن المهم السيطرة على هذه المخاطر الآن.

إذا كانت أمراض مثل التليف الكيسي أو مرض الخلية المنجلية تدور في عائلتك أو شريكك ، فقد ترغبين أيضًا في رؤية مستشار جيني أو إجراء اختبارات فحص ما قبل الحمل.

التحقق من صحة اللثة

هناك علاقة بين صحة الفم الجيدة والحمل الصحي . يرتبط مرض اللثة بالولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة. لذلك حان الوقت الآن لرؤية طبيب الأسنان لمعالجة أي مشاكل.

الإقلاع عن التدخين

قد تعرف بالفعل أن التبغ والكحول أثناء الحمل لا يوافقان أبدًا . انها سيئة لنمو الطفل ويمكن أن تسبب مشاكل صحية له عندما يكبر.

ولكن حتى الآن ، يمكن أن يجعل التدخين والشرب من الصعب على الحمل وزيادة احتمالات الإجهاض. تحدث مع طبيبك عن البرامج التي يمكن أن تساعدك على ترك هذه العادات.

تخفيف إستهلاك الكافيين

شرب أكثر من كوبين من القهوة أو خمس علب من الصودا في اليوم

(حوالي 250 ملليغرام من الكافيين) يمكن أن يجعل من الصعب عليك أن تحملي وحتى تزيد من فرص الإجهاض.

التحول إلى شخص لا يشرب الكافيين الآن له ميزة أخرى: لن تضطري إلى تحمل الرغبة الشديدة في تناول الكافيين خلال الأسابيع القليلة الأولى من الحمل.

تناول طعام صحي

ليس هناك وقت أفضل لقطع الوجبات السريعة وجميع السعرات الحرارية الفارغة. تأكدي من حصولك على الكثير من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون كل يوم.

إن اتباع نظام غذائي صحي قبل الحمل يمكن أن يجعلك أقل عرضة للإصابة بسكري الحمل ، وهو نوع يؤثر على النساء الحوامل.

خسارة الوزن الزائد

يمكن زيادة الوزن زيادة احتمالات المشاكل مثل سكري الحمل وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل – وهي حالة تسمى تسمم الحمل

من المفيد عمومًا فقدان الوزن أثناء الحمل ، لذا ابدئي في العمل عليه الآن.

الحصول على اللقاحات اللازمة

بعض الأمراض أثناء الحمل يمكن أن تفعل أكثر من جعلك بائسة. قد تؤذي طفلك. تحدث إلى طبيبك عن اللقاحات التي تحتاج إليها الآن واللقاحات التي ستحتاج إليها لاحقًا.

يقدم الأطباء بعض اللقاحات أثناء الحمل ، بحيث يمكن لطفلك الاستفادة من الحماية أيضًا.

عدم أخذ الأدوية عشوائيًا

من المهم أن تخبري طبيبك بكل الأدوية التي تتناولينها – وصفات طبية ، بدون وصفة طبية ، حتى الفيتامينات والأعشاب. بعض منهم يمكن أن يؤثر على طفلك.

الآن هو الوقت المناسب لبدء تناول مكملات فيتامين أو حمض الفوليك قبل الولادة حتى تتمكني من تقليل خطر العيوب الخلقية.

الحرص على إنتقاء المأكولات البحرية

ربما سمعت أنه من الذكاء الابتعاد عن الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق أثناء الحمل. ولكن قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عام حتى يتمكن جسمك من إزالة العنصر من الدم.

الأسماك على طبقك مرتين في الأسبوع على ما يرام ، ولكن تمر على أنواع التي لديها الكثير من الزئبق، مثل سمك أبو سيف وبلاط السمكة الإسقمري وسمك القرش.

الذهاب الى الصالة الرياضية

لن يساعدك التمرين فقط في الحصول على وزن صحي، بل سيحقق لك أيضًا شكلاً جيدًا للعمالة والولادة. بمجرد أن تتوقعي حدوث الحمل ، ابحثي عن صفوف رياضية خاصة لفترة قبل الولادة تكون آمنة بالنسبة لك والجنين.