كيف تحافظين على صحّة جنينك؟

من الواضح، ان الحمل هو وقت مميز في حياة المرأة، ويتطلب بعض التعديلات. إليك ملخص عن بعض الامور التي ينبغي تجنبها خلال هذه الأشهر التسعة الخاصة إلى حد ما.

1- النظام الغذائي:

من غير المسموح ان تقرر المرأة نظامها الغذائي الخاص بها. بل عليها أن تستشير طبيبها الخاص لمعرفة كيفيّة تناول وجبات الطعام. خصوصاً ما إذا كانت تعاني من وزن زائد.

2- التعرض للأشعة:

لا يجوز أن تعرّض المرأة جسدها إلى الأشعة لذلك إذا توجّب عليها القيام بمثل هذه الفحوصات عليها استشارة طبيبها الخاص قبل القيام بأية خطوةٍ.

3- السفر:

جسم المراة لا يتحمّل ضغوطات السفر في آخر شهر من حملها. لذلك من غير المفروض أن تسافر المرأة في اخر شهر من حملها. غير ذلك، معظم شركات السفر لا تسمح للمراة بركوب الطائرة وهي حامل في الشهر التاسع.

4- التدخين والكحول:

التدخين والكحول يؤديان إلى تعثر نمو طفلك.

5- استخدام بعض الادوات التنظيفية:

خلال فترة الحمل، ينصح عدم استخدام المواد الكيميائية المنزلية.

6- ضغوطات نفسية:

لا تعرضي نفسك إلى أي نوعٍ من الضغوطات النفسية. لأن كل ما تشعرين به يؤثر على طفلك حتى أنه في بعض الأحيان قد يشعر بكل ما تشعرين به انت.

7- الرياضة:

هناك بعض الرياضاتٍ التي تؤثر سلبا على جنينك حتى أنها قد تؤدي إلى فقدانه. خصوصاً ركوب الخيل. فإذا كنت تحبين ممارسة التمارين فننصحك باليوغا أو حتى السباحة.

8- الأدوية:

لا تتناولي الأدويةٍ بشكل عشوائي من دون أن تراجعي طبيبك. فالبعض منها قد تؤثر سلباً على نمو طفلك.

9- الأطعمة:

من المفضل عدم تناول الأطعمة غير المطبوخة، أي السمك واللحم النيّ. ربما قد تحتوي على أمراضٍ تؤثر سلبا على صحة طفلك ونموه.