

نصائح ضرورية للحامل عليك اتباعها

تعتبر مرحلة الحمل من أجمل المراحل بالنسبة لكل امرأة ولكنها فترة دقيقة جداً وتتطلب الكثير من العناية والإهتمام بالعديد من الأسس الضرورية لكي تحافظ الحامل على صحتها الجيدة وعلى قوتها وتمد جنينها بالعناصر الغذائية الضرورية له ولنموه بطريقة صحية وسليمة .

اليك اهم الأسس التي عليك الاهتمام بها خلال فترة الحمل:

النوم: يجب أن تحظي على نوم مريح ولمدة 8 ساعات متواصلة أثناء الليل والحرص على الراحة وأخذ قيلولة خلال النهار.

اختيار الملابس الملائمة: احرصي على اختيار خلال فترة الحمل الملابس السهلة التنظيف والمريحة والواسعة عند منطقة البطن واللطيفة الأقمشة والملمس كما يجب أن تكون مصنوعة من أقمشة جيدة تمتص الرطوبة والتعرق ولا تسبب بالحساسية مثل القطن ويجب أن تعلمي أن حجمك سوف يزداد مع مرور الوقت بالإضافة الى ذلك يفضل ارتداء الأحذية المسطحة وغير الزلقة.

ممارسة الرياضة: عليك ممارسة رياضة المشي والقيام بالواجبات المنزلية خلال فترة الحمل والحرص على تجنب حمل ودفح الأغراض الثقيلة ويمكنك ممارسة التمارين الخاصة بفترة الحمل مع استشارة طبيبك.

الحرص على نوعية وكمية الغذاء: خلال فترة الحمل لا تحتاجي الى كمية إضافية من الطعام عن تلك التي تستهلكها في العادة ولكن نوعية الطعام هي التي يجب الحرص على الانتباه عليها لذلك يجب الحصول على وجبات غذائية متوازنة وصحية ومليئة بالعناصر الغذائية وينصح بالإبتعاد عن المأكولات الدسمة والتوابل والكافيين والحرص على الإكثار من تناول الفاكهة والخضار والأسماك واللحم والبيض والحليب ومشتقاته وغيرها .

العناية بالبشرة: بالتأكيد سوف تتعرضين الى الكثير من التغييرات في بشرة جسمك ووجهك خلال فترة الحمل وسوف تتغير لون بشرتك لذلك يجب العناية بها طوال فترة الحمل وتطبيق الكريم المرطب والحرص

على تناول الخضار والفاكهة بكثرة للحصول على الفيتامينات
الضرورية لصحة البشرة كما عليك تدليك بطنك بزيت الزيتون يوميا
أو بالكريم الذي يصفه لك طبيبك

العناية بالأسنان واللثة: لا يجب إهمال العناية بأسنانك خلال فترة
الحمل وعليك تنظيفها ثلاث مرات في اليوم واستشارة طبيب الأسنان لدى
حدوث أي طارئ.