

4 نصائح لتثبيت الحمل

كل امرأة تحلم ببناء أسرة سعيدة، وتجربة الامومة تبدأ منذ اللحظة الأولى من التخطيط للحمل حتى الولادة مروراً طبعاً بأشهر الحمل التي تعتبر فترة مميزة من المراحل التي تعيشها المرأة.

وما أن تتأكد المرأة من خبر حملها حتى تغمرها الفرحة، ولكن في المقلب الآخر تصبح أكثر حرصاً على الإنتباه لكل خطوة تقوم بها حتى تحافظ على جنينها. وتعتبر الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل من أكثر الأشهر دقة في الحمل لأن خطر حدوث الإجهاض يصل الى نسبة 75%.

ولكي تبقى الحامل بعيداً عن هذا الخطر، لا بد منها أن تتبع النصائح التالية التي تساعد في تثبيت حملها والمحافظة على صحتها وصحة جنينها:

1- تناول حمض الفوليك:

يساعد حمض الفوليك على نمو وتطور الجنين ويقي الجنين من الإصابة بتشوهات خلقية. لذلك، على المرأة الحامل أن تحرص على تناول هذا المكمل الغذائي خاصة في الأشهر الأولى من الحمل لتفادي هذا النوع من المشاكل التي يمكن أن تصيب الجنين. وتعتبر الخضار الورقية مصدراً غنياً بهذا الحمض.

2- التخفيف من تناول الكافيين:

لتثبيت الحمل على المرأة ان تتجنب الإفراط بتناول القهوة أو كل المشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكافيين لأنه يؤثر على هورمونات النمو عند طفلك. ويسمح للحامل تناول كوبين من القهوة فقط يومياً.

3- إبتعدي عن التعب والتوتر:

من المعروف أن القيام بحركات تتطلب طاقة كبيرة يؤدي الى الإجهاض، لذلك إبتعدي كلياً عن الأمور التي تسبب لك التعب وحمل أوزان ثقيلة إن في بداية الحمل أو في الأشهر المتقدمة منه. وكما للتعب كذلك بالنسبة للتوتر، حاولي قدر الإمكان تجنب الإنفعال لأن ذلك يؤدي الى إرتفاع ضغط الدم ما يسبب خطراً على حملك.

4- إنتبهي الى نوعية طعامك:

يجب أن تحرصي على تناول الأطعمة المطهية بشكل صحي، والتي توفر لك كل المكملات الغذائية التي يحتاجها جسمك، هذا وإبتعدي كليا عن تناول الأطعمة النيئة لأنها يمكن أن تسبب لك تسمما في الحمل.

هذه الخطوات هي عينة من آلاف الأمور التي يجب أن تلتزمي القيام بها حتى تحافظي على جنينك من الإجهاض وبالتالي التمتع بحمل صحي وسليم.