

المغص خلال الحمل ليس خطيرا دائما

عندما تشعر الحامل بالمغص خلال أشهر الحمل الأولى، يصيبها التوتر والقلق اعتقاداً منها بأنّ هذا قد يؤدي الى الإجهاض العفوي.

لا نخفي عليك، فالمغص خلال الفترة الأولى من الحمل يستدعي استشارة الطبيب الفورية، خصوصاً إذا ترافق مع بقع دم أم نزيف حاد أو افرازات مهبلية.

وإذا لم يكن المغص مترافقاً مع العوارض المذكورة أعلاه، يمكن اتباع الخطوات التالية من بهدف التخفيف من خطورته:

- استرخي لدى شعورك بأيّ ألم ولو كان مغصاً خفيفاً.
- استلقي على ظهرك يومياً بعد الظهر وارفعي رجليك نحو الأعلى.
- حاولي عدم القيام بمجهود بدني خلال النهار.
- تجنّبي الوقوف لساعات طويلة على رجليك.
- ابتعدي عن الأعمال المنزلية الشاقة والمتعبة.
- تجنبني التعرض للتوتر وللمشاكل في المنزل والعمل.
- لا تحملي الأشياء الثقيلة.
- لا تجلسي القرفصاء نهائياً.
- حافظي على غذائك المتوازن وركزي على تناول الحليب ومشتقاته والخضار والفواكه الضرورية لك.
- تجنّبي المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالشاي والقهوة.
- ابتعدي عن الأطعمة الحادة التي تحتوي على الفلفل الحرّ وتلك الغنية بالبهارات.
- اشربي كوباً من البابونج يومياً قبل الخلود الى النوم.