

5 أخطاء تقوم بها المرأة الحامل

إذا كنت تحملين للمرّة الأولى، فمن الطبيعي الا تعرفين الكثير عن هذه المرحلة. ولكن هناك بعض المقالات، ومنها هذا، التي كتبت لمساعدتك في التعرف على أبرز الصعوبات التي قد تواجهينها. لذلك تابعي القراءة!

• تتأخرين كثيراً للبدء في استخدام الكريمات المضادة للتشققات

من المرجح ان تظهر علامات التشقق في مرحلة معينة من الحمل، ولكن لا تنتظريها كي تبدئي بتطبيق الكريم الخاص بها. حضري جلدتك مسبقاً، لتصبح مرنة في ما فيه الكفاية لمنع او التخفيف من التشققات التي سيتسببها الحمل لك. ابدأي بتطبيقها في الشهر الثالث من الحمل، بعد ان تنشفي نفسك جيداً بعد الحمام.

• تترتاحين أكثر من اللزوم

طبعاً تحتاج المرأة الحامل للراحة أكثر من غيرها، ولكن لا تحاولي ان تنامي طيلة اليوم، اذ انه ليس بالامر الجيد. حاولي ان تبقي نشيطة من خلال القيام بالاعمال الخفيفة التي لطالما قمتي بها كالمشي او اليوغا او حتى الأعمال المنزلية الصغيرة. في الخلاصة، انت تحتاجين الى الراحة أكثر من قبل ولكن لا تفرطي في النوم او الجلوس بل حافظي على مستوى معين من النشاط السليم لك و لجنينك.

• لا تلتزمين بالاكل الصحي

اعيدي النظر بالعادات التي ترينها صحيّة في ما يخص الأكل خلال فترة الحمل. قد قيل لك سابقاً بان خلال هذه الفترة ليس عليك ان تأكل حصة شخصين، ولكن هناك بعض النصائح الاخرى التي عليك الحفاظ عليها. عند تناولك الفواكهة او الخضار، لا تنسي ان تزيل قشرتها، اذ انها قد تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية.

• لا تتجنبين التعرّض للسموم

استبدلي حاويات البلاستيك بتلك الزجاجية او الحديدية، إذ انها ليست سامّة بقدر النوع الأول، وليس لديها تاريخ إنتهاء صلاحية. لا

تسخني الأكل في الميكروويف، استبدلي المنتجات التجميلية ومنتجات التنظيف، بتلك الطبيعية، اذ انك ستجدين خيارات منوعة من الصابون وغسل الوجه او الجسم البيولوجية... يمكن لهذه السموم ان تساهم في تقليل مستويات المناعة، او ان تسبب في أمراض جلدية، لديك ولدى طفلك أيضا .

▪ **لست دائما صريحة مع طبيبك**

هناك أشياء بسيطة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض معينة. لذلك لا تنسي تناول المكملات الغذائية والفيتامينات والحديد والكالسيوم اذ ان ذلك يمكن أن يؤثر سلبا ليس عليك بل على طفلك أيضا . إذا كنت تدخنين، فمن الأفضل الا تحاولي إخفاء هذا الأمر عن طبيبك، كما اذا نسيتي تناول المكملات التي وصفها لك، فلا تترددي في إخباره ذلك.