

5 أمور لا يمكنك ان تقومي بها خلال فترة الحمل

من المؤكد انك سألتِ نفسك ما هي الأمور التي لا يمكنك القيام بها خلال فترة الحمل! اليكي أبرزها.

• اي شيء يزيد من حرارة جسمك

تفادي الحمامات الساخنة جداً ، وغرف البخار، والمكوث في الشمس لوقت طويل. قد يصعب الالتزام بذلك خاصة عندما يحثك الطقس على القيام بذلك، ولكنه من الأفضل ان تحمي جنينك من اي خطر.

• النوم على بطنك

قد تؤدي هذه الوضعية طفلك، لذلك تجنبي النوم على بطنك خاصة خلال المراحل المتقدمة من حملك.

• الذهاب الى الملاهي

من حدد ان الملاهي للأطفال فقط؟ لو كان ذلك صحيحاً لما كانت هناك الكثير من الألعاب للكبار! ولكن ليس للنساء الحوامل. انتبهي عند اختيارك الألعاب التي تودين تجربتها، اذا ان تلك التي تحفز الكثير من الأدرينالين، او التي تعرضك للكثير من الخضات، هي التي يجدر بك تجنبها.

• تناول كميات كبيرة من الكافيين

من المهم ان تنتبهي الى ما تتناولينه خلال فترة الحمل، لذلك تفادي تناول الكثير من الكافيين، اذ انه يزعج جسمك كما طفلك. لا تشربي الكثير من القهوة وتخلي عن المشروبات الغازية. تستوعب هذه المشروبات الكثير من السعرات الحرارية التي ستساهم في زيادة وزنك أكثر مما قد ترغبين.

• تناول الأطعمة غير المطهية جيداً

لا تتناولي الأطعمة النيئة، او حتى الأطعمة غي المطهية جيداً ، اذ ان الطهي يساهم في ازالة عدد كبير من البكتيريا الموجودة داخلها. لذلك تفادي تناول اللحوم او البيض غير المطهي كما يجب، كي تحمي نفسك من كل البكتيريا.