

5 عادات ستتخلي عنها كل امرأة فور علمها بخبر الحمل

تعمل كل سيدة حامل على العناية بنفسها جيداً لدى معرفتها بخبر حملها على الفور. وبالتأكيد ستتخلي المرأة الحامل عن ممارسة العديد من النشاطات والأمور في حياتها اليومية التي تسبب ضرر على صحتها وعلى صحة الجنين.

فتساور الحامل الأفكار الكثيرة عن كيفية مرور الحمل بسلام والمحافظة على صحة الجنين وتقديم النمو اللازم له. لذا نقدّم لك 5 عادات يجب التخلي عنها طوال فترة الحمل:

الإكثار من تناول الوجبات السريعة: قد تكوني معتادة على إستهلاك الوجبات السريعة بشكل متكرر. وفي هذه الحالة، يجب التخلي كلياً عن هذه العادة وإستبدال هذه المأكولات بالوجبات الصحية والمتوازنة، التي يغذيك وتغذي الجنين وتفيد صحتكما.

ممارسة الرياضة: أنّه أمر جيّد لممارسة الرياضة خلال الحمل، ولكن عليك التخلي عن الرياضة خلال الأشهر الأولى من الحمل من أجل التأكد من إستقرار حالتك وثبات الحمل. تعمل الرياضة على بذل طاقة وتحريك كل أعضاء الجسم بالتالي تؤثر على الجنين.

إستهلاك الكافيين والمشروبات الغازية: ينصح بعدك إستهلاك الكافيين والمشروبات الغازية من اليوم الأول من الحمل حتى ما بعد الولادة. تسبب كثرة إستهلاك مادة الكافيين بحدوث المضاعفات والإجهاض أما المشروبات الغازية فتسبب بخسارة الكالسيوم من الجسم وانخفاض تدفق الدم.

التعرض الى السونا وحمامات البخار: تعرض المرأة الحامل الى درجات حرارة مرتفعة، مثل الجاكوزي والسونا وحمامات البخار، يسبب بحدوث ولادة مبكرة أو الإجهاض، بحسب دراسات حديثة.

التدخين: ينصح بتجنب التعرض للدخان والحد من التدخين طوال فترة الحمل. يحتاج الجنين أن تحافظي على صحتك وتقديم له بيئة صحية للحصول على النمو الصحي والسليم. كما ينصح بالإبتعاد عن أماكن التدخين والمواقف التي تعرضك للتدخين. فكثرة التدخين تسبب بلولادة الطفل قبل موعده.