5 عادات تضر بالجنين

لا يختلف اثنان على ان المرأة يجب ان تتنبه الى العديد من الامور طيلة اشهر حملها، لان صحة الجديد مرتبطة بصحتها واي أمر قد يصيبها سيؤثر على الجنين.

تكثر الأقاويل المتوارثة على الأجداد في ما يتعلق بحمل المرأة ما يجعل العديد من الحوامل تقعن بحيرة من امرهن، خاصة في ما يتعلق بكيفية التصرف خلال هذه الاشهر. وبالطبع هناك العديد من العادات التي تمارسها المرأة إلا انها تضر بحملها، من هذه العادات نذكر:

1- التدخين

من اكثر العادات السيئة التي تؤثر على الحامل وجنينها على حد السواء التدخين، وهو يشمل ايضا استنشاق المرأة له. لذلك، على المرأة المدخنة ان توقف التدخين قبل التخطيط للحمللانه وفقا للأبحاث فإنه يؤثر بشكل سلبي على الجنين وقد يؤدي الى تشوهات خلقية غضافة الى حدوث الإجهاض.

2- النوم الخاطئ

خلال الاشهر الأولى من الحمل لا تتغير وضعية النوم عند الحامل، ولكن مع الأشهر يجب على الحامل التنبه الى وضعيات محددة في النوم. وفي هذا السياق، ينصح بأن تنام على الجانب الأيسر من اجل تخفيف ضغط الرحم على الوريد الأساسي الذي يضخ الدم الى قلب الجنين.

3- الضغوط النفسية

يؤثر التوتر والضغط النفسي السلبي على الحامل ويسبب لها ارتفاعا في ضغط الدم، وهذا ما يؤثر بشكل سلبي ومباشر على الجنين إذ يمكن ان يولد بتشوهات خلقية، وفي حال كانت المرأة تمر بحالة نفسية سيئة خلال الأشهر الثلاثة الأولى فهي معرضة للإجهاض. لذلك، ننصحك عزيزتي بتجنب كل ما يمكن ان يؤثر على مزاجك ويقلق راحتك.

4- الملابس الضيقة

من المعروف انه كلما تقدمت الحامل بأشهرها كلما تغير شكل جسمها وبالتالي فهي بحاجة الى ملابس مريحة لا تعيق حركها وحركة الجنين، لان الملابس الضيقة يمكن ان تؤثر على نمو الجنين ايضا.

5- الوجبات السريعة

يجب على الحامل ان تنتبه الى نوع الطعام الذي تتناوله فهي بحاجة الى كل ما يمد جسمها بالمعادن والفيتامينات اللازمة لنمو جنينها، فالوجبات السريعة غنية بالدهون المشبعة التي تضر بصحة الجنين حتى وإن كانت الحامل معتادة على تناولها من قبل.

هذه مجموعة من عادات السيئة أثناء الحمل التي تؤثر على الجنين يجب الابتعاد عنها قدر الامكان.