

# إبتعدي عن هذه الأمور عند التخطيط للحمل

لا أحد يتمتع بالتخلي عن الأشياء التي يعرفها ويحبها ، ولكن عند انجاب طفل ، الأمر يستحق ذلك ، أليس كذلك؟

## 1. التدخين:

ربما كنت تخططين بالفعل على الإقلاع عن التدخين عندما تصبحين حامل ، ولكن تجنب السجائر الآن (قبل الحمل) سوف يفيدك كثيرا . إن كنت تدخين ، إنه سوف يستغرقك وقتا أطول للحمل ، فالتدخين يجعل بويضات المرأة أكثر عرضة للتشوهات الوراثية . بالإضافة ، التدخين يزيد من خطر الحمل خارج الرحم والإجهاض. شريك حياتك يجب أن يقلع عن التدخين أيضا . الرجال الذين يدخنون السجائر لديهم عدد قليل من الحيوانات المنوية ، وقد تكون حركتها بطيئة لأنها تعاني من التشوهات .

## 2. زيادة الكافيين:

إذا كنت تستهلكين أكثر من ٢٠٠ ملليغرام من الكافيين يوميا ، يجب أن تخففي ذلك . ارتبط استهلاك الكافيين المفرط مع مشاكل في الخصوبة . بالإضافة إلى ذلك ، لا تريدين أن تفرطي في شرب الكافيين أثناء الحمل لأن الكافيين يتداخل مع قدرتك على امتصاص الحديد ، ويمكن أن يزيد من مخاطر الإجهاض والولادة المبكرة .

## 3. المبالغة في الوزن:

المبالغة في الوزن يمكن أن يجعلك تفوتين دورتك الشهرية ، فتكون غير منتظمة . إن كنت نحيفة جدا ، يمكن أن يتوقف مبيضك عن العمل . السمنة يمكن أن تزيد من خطر حدوث مضاعفات الحمل مثل سكري الحمل ، تسمم الحمل ، التشوهات الخلقية ، والحاجة إلى إجراء عملية قيصرية . لذلك فمن المهم أن تكوني على وزن صحي عندما تحاولين إنجاب طفل .

إذا كنت تقعين ضمن أي من هذه الفئات ، تحدثي مع طبيبك حول كيفية الحصول على وزن صحي . يجب أن تأكلي بشكل صحيح لكي تحصلي على المواد المغذية المناسبة . مارسي الرياضة واشربي الكثير من الماء . في الكثير من الأحيان ، حتى زيادة الوزن بشكل بسيط أو فقدانه يكفي

للحصول على جسم مستعد لإنجاب طفل، طالما يتم ذلك بشكل صحي.

#### 4. الرياضة المفرطة:

من الطبيعي أنك ترغبين بجسد صحي، ولكن لا ينبغي أن تفرطي في ممارسة الرياضة. الرياضة الحادة تزيد من مقدار الوقت الذي تستغرقه النساء ليصبحن حوامل.

نحن لا نقول أن تتوقفي عن الركض صباحاً كل يوم إذا كنت تقومين بذلك، ولكن لا تمارسي الرياضة إلى حد أنها تتدخل في دورتك الشهرية، فهذا يخرّب في مستويات خصوبتك