

4 خطوات لحمل سليم - الجزء الثاني

هناك العديد من التغيرات والخطوات التي يجب ان تقومي بها لتحافظي على حمل سليم بعيداً عن أي مشكلة غير متوقعة. اليك 5 منها:

• ابدئي بممارسة تمارين قاع الحوض

يتكون قاع الحوض الخاص بك من سلة من العضلات في قاعدة الحوض. هذه العضلات تدعم مثانتك ، المهبل ومرة أخرى. يمكن أن تشعرى أنه أضعف من المعتاد في الحمل بسبب الضغط الإضافي عليه. يمكن لهرمونات الحمل أيضاً أن تجعل قاع حوضك يتراجع قليلاً .

عضلات قاع الحوض الضعيفة تضعك في خطر الإصابة بسلس التوتر ، لذلك يتسرب البول عند العطس أو الضحك أو التمرين.



سوف يساعدك تقوية عضلاتك عن طريق القيام بتمارين قاع الحوض ، أو كيجلز ، بانتظام طوال فترة الحمل. ستشعر بالفائدة إذا أجريت ثماني مرات من هذه التمارين ، ثلاث مرات في اليوم.

• اخفضي من تناول الكافيين

الكثير من الكافيين قد يزيد من خطر الإجهاض. الكافيين في القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة ومشروبات الطاقة. وقد اقترح بعض الخبراء أن الإفراط في تناول الكافيين قد يسهم في خطر وجود طفل منخفض الوزن عند الولادة ، على الرغم من الحاجة إلى مزيد من الأبحاث للتأكد من ذلك. تشير الدلائل الإرشادية الحالية إلى أن ما يصل إلى 200 ملغ من الكافيين في اليوم لن يسبب ضرراً لطفلك النامي. هذا يعادل اثنين من أكواب القهوة الفورية.



• توقف عن التدخين

قد يسبب التدخين أثناء الحمل مشاكل صحية خطيرة لك ولطفلك. التدخين يزيد من خطر إصابة طفلك بما يلي:

• الولادة المبكرة

▪ انخفاض الوزن عند الولادة

▪ ولادة جنين ميت

▪ متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو "موت المهد"

التدخين أيضا يجعل من المرجح مضاعفات الحمل التالية أكثر احتمالا:

▪ إجهاض

▪ الحمل خارج الرحم

▪ انقطاع المشيمة ، حيث تأتي المشيمة بعيدا عن جدار الرحم قبل ولادة طفلك

إذا كنت تدخن ، فمن الأفضل أن تتوقف ، من أجل صحتك وصحة طفلك. كلما أقلعت عن التدخين ، كان ذلك أفضل ، لكن لم يفت الأوان أبداً .

حتى التوقف في الأسابيع القليلة الماضية من الحمل يمكن أن يفيدكما. شاهد فيديو حول كيفية وصول الدخان إلى الجنين.



▪ خذ قسطا من الراحة

إن التعب الذي تشعرين به في الأشهر القليلة الأولى يرجع إلى ارتفاع مستويات هرمونات الحمل التي تنتشر في جسمك. في وقت لاحق ، من المرجح أن يكون ذلك بسبب الاستيقاظ في الليل للذهاب إلى الحمام أو عدم القدرة على الشعور بالراحة في السرير. حاولي أن تعتادي على النوم على جانبك. في الثلث الثالث من الحمل ، يقلل النوم على جانبك من خطر الإملاص مقارنة بالنوم على ظهرك. إذا كان نومك مضطرباً في الليل ، حاولي أخذ غفوة سريعة في منتصف النهار أو الذهاب للنوم مبكراً للحاق به. إذا كان ذلك مستحيلاً ، على الأقل مددي قدميك وحاولي الاسترخاء لمدة 30 دقيقة. إذا كان ألم الظهر يزعج نومك ، فحاولي الاستلقاء على جانبك مع ثني ركبتيك. وضعي وسادة على شكل إسفين تحت نتوءك مما قد يساعد في تخفيف الضغط على ظهرك.



قد تمنحك التمارين بعض الراحة من آلام الظهر. يمكن أن يساعدك ذلك أيضاً في مشاكل النوم ، طالما أنك لا تمارسين الرياضة بالقرب من وقت النوم.

للاسترخاء قبل الذهاب للنوم ، أو العودة للنوم أثناء الليل ، جرّب تقنية الاسترخاء ، مثل:

- اليوغا
- تمديد
- التنفس العميق
- تدليك