

خطوات ناجحة لحمل صحي وسليم



10 خطوات ناجحة لحمل صحي وسليم

فترة الحمل هي فترة مميزة لكل امرأة حيث تتحضر لتصبح أم. خلال 9 أشهر من الحمل تمر المرأة الحامل بعدة تغيرات في جسمها وفي حياتها. للحصول على فترة حمل رائعة، عليك الإهتمام بنفسك أولاً. إليك بعض النصائح التي تساعدك على قضاء فترة حمل ممتعة ومريحة.

1. الوجبات الغذائية الصحية

قومي بتناول 5 إلى 6 وجبات صحية في اليوم. إحرصى على التوازن في الغذاء مع مراعاة تجنب أكل اللحم والبيض والأسماك غير مكتملة النضج، لتجنب الإصابة بمخاطر التوكسوبلازما.

2. الفيتامينات

يجب أخذ جرعات الفيتامينات الموصوفة من الطبيب خلال فترة الحمل.

3. شرب المياه

إشربي الكثير من السوائل؛ 8 إلى 10 أكواب ماء في اليوم كحد أدنى، مع تجنب شرب القهوة والمشروبات ذات الألوان الصناعية.

4. كحوليات

إمتنعي عن شرب الكحوليات.

5. التدخين

إمتنعي عن التدخين وتجنبي التواجد في مكان به مدخنين.

6. الرياضة

من المهم ممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة حيث أنّ الرياضة تساعد على بنيان جسم صحي سليم وتقلل من التوتر أثناء الحمل. ويسمح للأم الحامل بممارسة رياضة المشي كل يوم من 15 إلى 20 دقيقة.

7. النوم

يجب الحصول على 8 ساعات من النوم المتواصل خلال فترة الليل. وإذا لم تستطعي الحصول على هذا القسط الكافي من النوم فيجب عليك أخذ قيلولة أثناء فترة النهار.

8. العناية بالقدمين

يجب مراعاة إرتداء أحذية مريحة وواسعة مع رفع الأقدام من وقت لآخر خلال اليوم لتجنب آلام وتورم القدمين والساقين والكاحل.

9. حزام السيارة

واصلي إرتداء حزام الأمان بالسيارة.

10. الأدوية

تجنبي أخذ أي دواء بدون إستشارة الطبيب.