# 6 نصائح للمرأة العاملة الحامل

عندما تصبح الزوجة العاملة حاملاً للمرة الأولي فإنها تفكر في الحصول على أجازة لكنها تتردد حتى لا تفقد مرتبها أو حقها في التدرج الوظيفي، لذلك يقدم اللواء د. أحمد المندوري إستشاري أمراض النساء 6 نصائح للزوجة الحامل منها:

1ـ للتغلب على الغثيان أثناء العمل احرصي علي وجود وجبات خفيفة معك تكون غنية بالكربوهيدرات، وتناولي الشاي بالنعناع لأنه مفيد في هذه الحالة، حسبما أوردت صحيفة "الأهرام" المصرية.

2ـ لا تتركي أي وجبة غذائية لذا تناولي علي الأقل ثلاث وجبات يومياً بشرط أن تكون متوازنة

ومتكاملة بقدر الإمكان، بجانب بعض الأكلات الخفيفة مثل الجزر أو الموز على مدار اليوم للحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم لأن معدلات السكر تكون متغيرة أثناء فترة الحمل.

3ـ اشربي المياه بوفرة لحمايتك وحماية الجنين من الجفاف كما أنها تحافظ على معدلات الطاقة بالجسم.

4ـ احرصي على الحركة بممارسة الرياضة بشرط أن تكون معتدلة وتحت إشراف الطبيب خاصة رياضة المشي، ذلك لأن الجلوس على وتيرة واحدة بنفس الوضع لمدة طويلة تزيد من إمكانية الاصابة بجلطات دموية ودوالي الأوردة والتورم.

5ـ حاربي الارهاق والتعب بالنوم ليلاً مدة لا تقل عن عشر ساعات يومياً، لأن الحامل تحتاج الى ساعات نوم أطول من المرأة العادية، وأن تحرصي على الاسترخاء أثناء العمل قليلاً.

6ـ خففي من فترة العمل قدر الإمكان بالاستئذان قبل المواعيد الرسمية لأن الضغوط التي تقابلينها في العمل تجعلك تفرزين هرمونات في الجسم تجعل عملية الولادة أصعب.