عادات ستتركينها فور اتخاذك لقرار الحمل

◄بعد فترة من زواجك، أنت بانتظار خبر الحمل، الذي في الحقيقة سيضفي السعادة الأكبر عليك، لكن ستبدأ المخاوف تتملكك بداية من سلامة جنينك إلى الاهتمام بصحّتك والحفاظ على رشاقتك وجمالك.

الأخصائية النسائية غدير الوالي تطلعك في ما يلي على أهم العادات الجمالية التي يجب أن تتخلي عنها خلال فترة حملك من أجل أن تحافظي على سلامة طفلك:

1- ممارسة الرياضة: بكلّ تأكيد لابّد أن تتنازلي عن ممارسة الرياضة، خصوصاً في أشهرك الأولى، حتى المشي يجب أن تتخلي عنه لفترة وجيزة إلى حين ثبات الحمل، والتأكد من سلامته، وعدم تعرضه لأي مخاطر أثناء المشي، فالرياضة تعمل على تحريك الجسم، الذي بدوره يبذل طاقة كبيرة في حرق الدهون، وبالتالي بذلك للطاقة سيؤثر على جنينك، مما سيضعفه، ويؤدي إلى إجهاضه.

2- صبغة الشعر: إنّ اختيارك لصبغة الشعر سيشكّل خطراً كبيراً على صحّتك وصحّة جنينك، فهي تحتوي على مواد ومركبات كيميائية ضارة، والتي بدورها تسبب تشوهات للأجنة، خصوصاً في مرحلة تخلقها واكتمال نموها، وهناك العديد من الدراسات والأبحاث العلمية، التي تؤكد ضرورة الابتعاد تماماً عن صبغ الشعر أو منتجات فرد الشعر، مثل: الكيراتين، أو البروتين، وغيرهما من المواد الكيميائية الضارة خلال فترة الحمل؛ لأنّ هذه المواد تؤذي الجنين، وتعرض صحّته للخطر.

3- شرب القهوة: لابّد أن يختلف تماماً معدل شربك للقهوة في فترة الحمل، كما أنّ نسبة تركيزها ستختلف عن ما كانت عليه في السابق؛ لأنّ مادة الكافيين كما هي مريحة ومهدئة للأعصاب، إلّا أنّها في بعض المرات تكون منفرة للأجنة، وبالتالي تعمل على إجهاض الجنين؛ بسبب زيادة ضربات قلبه، التي بمقدورها أن تشعره بالإجهاد المؤدي للإجهاض.

4- حمامات البخار: من الضروري للغاية أن تبتعدي في فترة الحمل عن أي حمامات ساخنة، كالساونا، وحمام الجاكوزي، والبخار؛ حتى تحافظي على صحّتك وصحّة طفلك، فالدراسات الحديثة أثبتت أن تعرض جسم المرأة الحامل لدرجات حرارة مرتفعة، مثل: حمام الساونا، وحمام البخار، والجاكوزي، يسبب حدوث الإجهاض وحدوث الولادة المبكرة قبل اكتمال الجنين في رحم الأُم.

5- ملابس الحفلات: ستختارين بكلّ عناية جميع المناسبات التي من المهم فيها حضورك؛ لأنّه لن يكون باستطاعتك ارتداء ملابس ضيقة قليلاً؛ حتى لا تسبب لك ضيقاً في التنفس، والقلق، وعدم القدرة على الحركة بكلّ راحة، إضافة إلى أنّه يجب ابتعادك عن ارتداء الملابس غير القطنية؛ لأنّها من الممكن أن تسبب لك تهيجاً في الجلد أو حساسية واحمراراً، كما أنّ الملابس الضيّقة جدّاً يمكن أن تسبب بعض التشوهات للأجنة، خصوصاً في مرحلة نومها في الأشهر الأولى، والتي لم تظهر عليك فيها أي علامات خارجية توحي بحملك.

6- علاج حب الشباب: من الممكن أن تظهر لك بعض الحبوب في وجهك، لكن احرصي دائماً على انتقاء العلاجات الطبيعية لها والأقنعة التي تخفف من حدتها، وفي أسوأ الحالات يمكنك علاجها عن طريق المراهم السطحية، لكن احذري من تناول أقراص عبر الفم؛ حتى لا تضر بجنينك وتصيبه بالتشوهات، كما يجب أن تتأكدي من المكونات الرئيسية للمراهم المستخدمة، وأن لا تحتوي على مواد تحذيرية تنبئ في خطورة استخدامها من قبل الأم الحامل.►