الآمن وغير الآمن خلال فترة الحمل



◄بعد الزواج، تنتظر كلّ امرأة بفارغ الصبر خبر حملها من أجل أن تصبح أُمّاً وأن تحقق ذلك الحلم الذي لطالما حلمت به منذ صغرها. لذلك، عند تحقيق الحمل تخاف المرأة على صحّتها بشكل مضاعف، خصوصاً أنّ هناك جنيناً داخلها تريد له أن يكبر بصحّة وأمان.

إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل، سنجيبك اليوم عن أبرز التساؤلات التي قد تخطر في بالك بخصوص الأمور الآمنة وغير الآمنة خلال الحمل، لمساعدتك على تخطي الأشهر التسعة بكلّ صحّة وطمأنينة.

ممارسة الرياضة:

من المعتقدات القديمة الشائعة عند الحمل، منع المرأة من القيام بأي حركة وذلك خوفاً على صحّتها وصحّة جنينها من الخطر.

وحتى اليوم، هناك بعض السيدات اللواتي يمتنعن عن القيام بأي نشاط بدني خلال فترة الحمل خوفاً على صحّة الجنين. إلّا أنّ الدراسات العلمية لا تمنع من ممارسة الرياضة خلال فترة الحمل نهائياً، حيث إنّ الرياضة لا تحمل أي مخاطر صحّية على الأُم وعلى الجنين، خصوصاً إذا كانت الأُم تتمتع بصحّة جيّدة. إنّ ممارسة الرياضة أمر آمن خلال الأشهر التسعة من الحمل؛ ولكن يفضل اختيار أنواع رياضات معينة خلال هذه الفترة، إذ إنّه ينصح الخبراء بالابتعاد عن الرياضات القتالية وبتجنب رياضة ركوب الخيل والتزلج، لأنّها يمكن أن تسبب الأذى.

الرياضة التي تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً، هي أيضاً ممنوعة خلال الحمل كتلك التي تقضي بحمل

أوزان عالية. ومن الرياضات التي يمكن أن تمارسها المرأة خلال فترة الحمل: المشي، الهرولة، ركوب الدراجة الهوائية، الرقص، اليوغا والبيلاتس. ولكن طبعاً قبل ممارسة الرياضة يفضل استشارة الطبيب المختص.

تناول الـ(سوشي):

يعتبر الـ(سوشي) من أبرز أنواع الأطعمة المرغوبة في وقتنا الحاضر. وقد تسمعين الكثير عن أنّه يجب الامتناع عن تناول الـ(سوشي) خلال الحمل، وذلك لأنّه يمكن أن يلحق الضرر بصحّتك وبصحّة جنينك. وفعلاً هذه النصيحة صحيحة ويجب الالتزام بها طيلة الأشهر التسعة من الحمل وتجنب تناول أي نوع من الـ(سوشي) خلال هذه الفترة. يحتوي الـ(سوشي) أنواع عدّة من السمك النيئ والذي يمكن أن يعطي المرأة الحامل نوعاً من البكتيريا أو الفيروسات التي تسبب تسمم الحمل ويمكن أن تؤدي في القضاء على حياة الجنين. علماً بأنّ الـ(سوشي) ليس الطعام الوحيد الممنوع خلال فترة الحمل، بل كلّ أنواع اللحوم النيئة، لأنّها تماماً كالـ(سوشي) يمكن أن تؤدي إلى حالة إجهاض.

كما أنّ الأجبان غير المبسترة والحليب غير المعقم والخضراوات غير المغسولة جيّداً هي أيضاً من الأطعمة الممنوعة خلال فترة الحمل.

شرب القهوة:

لا شكّ في أنّ كوب القهوة يعتبر صديقك الصباحي المفضل الذي لا يمكنك بدء يومك من دون احتسائه. فكيف يمكن التخلي عنه خلال الحمل؟ وهل فعلاً تناول القهوة هو غير آمن خلال الحمل؟ القهوة ليست ممنوعة نهائياً خلال فترة الحمل؛ ولكن طبعاً لا يجب الإكثار من تناولها. الإكثار من شرب القهوة خلال فترة الحمل يزيد من سرعة دقات القلب لديك ويعرضك لارتفاع في ضغط الدم ما يؤثر في صحّتك وصحّة جنينك سلباً. 200 ملليغرام من الكافيين كحد أقصى هي الكمية المسموحة لك من هذه المادة الموجودة في القهوة خلال اليوم، أي ما يعادل كوبين من القهوة. وفي حال تناولك مصادر أخرى تحتوي عليه، عليك التخفيف من عدد أكواب القهوة المسموح بها، حيث إنّ كوباً من الشاي الأسود يمنحك 50 ملليغراماً من الكافيين، وكوباً من المشروبات الغازية يمنحك 40 ملليغراماً، ولوح من الشوكولاتة يمنحك 38 ملليغراماً منه. لذا يجب الانتباه جيّداً إلى مصادر الكافيين الأخرى.

تجدر الإشارة هنا إلى أنّ مشروبات الطاقة ممنوعة منعاً باتاً خلال فترة الحمل، لأنّها تحتوي على مواد مضرة جداً بصحّة الحامل والجنين كمادة (التورين) التي تؤدي إلى رفع ضغط الدم في الجسم بشكل كبير جداً.

تناول الأدوية:

ليس كلّ أنواع الأدوية يمكن تناولها خلال فترة الحمل، حيث إنّ هناك مجموعة كبيرة منها يمكن أن تلحق الضرر بصحّتك وصحّة جنينك. ومن أبرز الأدوية التي لا يجب تناولها خلال الحمل نذكر الأدوية المضادة للالتهاب، وأدوية الغدة والأدوية الخافضة للوزن، وأدوية الاكتئاب والأدوية المخصصة لعلاج حبّ الشباب وغيرها الكثير من الأدوية.

أمّا المسكنات، فيمكن تناولها باعتدال خلال فترة الحمل في حال المعاناة من آلام في الرأس أو في الجسم؛ ولكن عليك دائماً استشارة الطبيب المختص حول إمكانية تناول أي نوع من الأدوية، أو حتى الفيتامينات، أو حتى الأدوية الطبيعية قبل تناولها خلال أيام الحمل.

استخدام الكريمات الخاصّة بالبشرة:

يجب أخذ الحيطة والحذر قبل استخدام أي نوع من الأدوية والكريمات المخصصة للبشرة خلال فترة الحمل. بعض هذه الكريمات يحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تخترق جسمك وتصل إلى الجنين وتُسبّب له تشوهات خلقية أنت في غنى عنها. نصيحتنا لك هي عدم استخدام أي نوع من الكريمات خلال فترة الحمل على بشرتك. وإذا كان لابدّ من استخدام الواقي الشمسي، عليك باستشارة الطبيب حول إمكانية وضعه أم لا.

حقن الـ(بوتوكس):

ترغب المرأة دائماً في الحفاظ على جمالها حتى خلال فترة الحمل. بعض السيدات يرغبن في إجراء حقن الـ(بوتوكس) خلال الحمل من أجل إخفاء التجاعيد. فهل فعلاً يمكن استخدام هذه الحقن خلال فترة الحمل؟ في الحقيقة على الرغم من أنّه لا توجد دراسة علمية تؤكد أنّ الـ(بوتوكس) يُسبّب الضرر للمرأة الحامل أو للجنين، إلّا أنّه يفضل عدم استخدامه خلال هذه الفترة من حياتك. هناك دراسة وحيدة أجريت على الفئران الحوامل التي أعطيت الـ(بوتوكس)، تشير إلى أنّ الصغار كانوا عرضة لانخفاض في الوزن ومشاكل في العظام بعد الولادة نتيجة الـ(بوتوكس). لذا يفضل عدم استخدامه نهائياً عند المرأة الحامل.

صبغ الشعر:

للأسف، لا يمكن الإجابة عن هذا السؤال، إذ إنّه حتى اليوم لا توجد دراسة علمية تؤكد إذا ما كان صبغ الشعر مضراً للمرأة الحامل وجنينها أم لا. دراسة أجريت على الحيوانات بيّنت أنّ المواد الكيميائية الموجودة في صبغات الشعر يمكن أن تسبب تشوهات في الجنين؛ ولكن خلال هذه الدراسة تمّ تعريض الحيوانات لكمية كبيرة جدّاً من هذه المواد. تفضل الكثير من النساء صبغ الشعر بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل واللجوء إلى الصبغة الخالية من الأمونياك؛ ولكن الصبغة يمكن أن تخترق فروة الرأس بسهولة في حال ملامستها مع جلدة الرأس. نصيحتنا لك هي تجنب صبغ الشعر خلال الحمل، وإذا كان لابدّ من القيام بذلك فيمكنك اللجوء إلى الصبغات النباتية الموجودة اليوم في الأسواق، أو حتى يمكنك القيام بتخصيل شعرك من الأطراف فقط باستخدام تقنية الـ(هايلايت) أو الـ(لولايت)، حيث إنّ صبغ أطراف الشعر لا يسمح للمواد الكيميائية باختراق فروة الرأس.

السفر:

السفر آمن كلياً خلال فترة الحمل خصوصاً خلال المرحلتين الأولى والثانية منه، حيث يفضل تجنب السفر خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، خصوصاً في حال معاناتك من ولادة مبكرة سابقاً؛ ولكن في حال معاناتك من

أي مضاعفات كارتفاع السكر في الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو نزول نقاط من الدم أو أي مشاكل أخرى خلال الحمل، عليك التحدث مع طبيبك واستشارته قبل السفر. وطبعاً في الشهر الأخير لا يجب السفر نهائياً. ►