أريد طفلاً...



هل أنتِ مستعدة؟

أنتِ على وشك الولادة والدخول في عالم الأمومة بما يحمله من متاعب ولحظات جميلة، ولكن هل استعددت لذلك صحياً خلال فترة الحمل؟

الفصل الأوّل:

سيطري على غثيان الصباح:

يصيب غثيان الصباح ثلث السيدات الحوامل، فهذا يجعلك تشعرين بالتعب، فتنصحك القابلة سارة نوبل، بتناول القليل من الطعام، لكن بوجبات أكثر، ويساعد هذا أيضاً على توازن السكر في الدم إذا اخترت أطعمة تحتوي على طاقة تنطلق ببطء في الجسم، مثل الموز أو الجوز البرازيلي، والزنجبيل من الأعشاب المهدئة المعدة، جربيه على شكل شاي أو ممزوجاً مع البسكويت.

تعرضي لبعض الشمس:

توجد كميات صغيرة من فيتامين (D) في بعض الأطعمة، بما في ذلك البيض والأسماك الزيتية، مثل السلمون والتروت، ولكن لضمان أن تأخذي كفايتك منه، خذي مكملات غذائية 10 ميكرو غرام كلّ يوم من Pregnacare أو العلبة من تحققي ولكن لاً.

كوني نشيطة:

عليك أن تخففي استهلاكك من الكافيين، إلى ما يعادل كوبين من القهوة الفورية، لكن تذكري أنّ الشاي والشوكولا يحتويان على الكافيين أيضاً، وتقول الطبيبة العامة سارة برور: "قد يكون هناك علاقة بين تناول الكثير من الكافيين وبين أن يكون الطفل ذا طبيعة قلقة أو عصبية".

تناولي الحمض الفولي:

يجب أن تأخذي 400 ميكرو غرام يومياً حتى قبل الحمل؛ لأنّه مهم جدّاً لانقسام ونمو الخلايا، خاصة حين تكونين حاملاً بتوأم.

قوي قاع الحوض:

عضلاته تعمل بمثابة أرجوحة لإبقاء الرحم والمثانة والأمعاء في مكانها، وسوف يضع وزن الطفل ضغطاً عليه، لذلك تنصحك خبيرة اللياقة جين ويك للحفاظ على مرونته أن تسحبي نفسك للأعلى، ثمّ ترتخي ببطء، وتكرري التمرين عشر مرات، ثلاث مرات في اليوم.

حافظي على برودة الجسم:

تجنبي غرف البخار والساونا، وتقول جين: "اشربي الكثير من الماء عند ممارسة التمارين الرياضية، ويمكنك إجراء حديث دون أن تلهثي، فلا تقلقي".

الفصل الثاني:

عدّلي وضعية جسمك:

تنصحك جين بأن تضعي قدميك بثبات على الأرض، وتقفي باستقامة، مع سحب الكتفين للخلف والأسفل، ثمّ تدفعي بلطف وركيك للأمام وترفعي بطنك.

تناولي غذاء صحياً:

تنصحك الدكتورة برور، بأن تحصلي على الكثير من المغذيات لطفلك الذي ينمو في داخلك عن طريق تناول خمس حصص من الخضراوات، وثلاث حصص من الفواكه يومياً.

خذي البروبيتيك:

أي اللبن الزبادي يومياً فهو يعزز البكتيريا الدقيقة التي تساعد على الهضم، تقول الدكتورة برور: "ذلك أنّ مناعتك تكون منخفضة، وتذكري أنّ الأطعمة التي قد تسبب لك أسوأ الأعراض هي الجبن العفن، واللحوم غير المطهية، والسلطات غير المغسولة.

تحولي إلى القطن:

إنّ انخفاض المناعة وزيادة إفرازات المهبل خلال الحمل قد يجعلك عرضة للقلاع. وتقول القابلة سارة نوبل: "ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من ألياف اصطناعية قد يؤدي إلى تفاقم الالتهاب؛ لذا اختاري الملابس الداخلية القطنية الفضفاضة، واشربي الكثير من الماء".

نامي بذكاء:

قد يضطرب النوم مع زيادة انتفاخ البطن، فجربي وضع وسائد تحت معدتك، حسبما تنصحك سارة نوبل، وقد يتقطع نومك أيضاً بسبب نهوضك المتكرر للذهاب إلى الحمام، وتقول سارة: "الطفل يضغط على مثانتك؛ لذا لن تتمكني من الاحتفاظ بالكثير من السائل".

الفصل الثالث:

ارفعي قدميك:

تقول الدكتورة برور: "قضاء 30 دقيقة في اليوم مستلقية يزيد من تدفق الدم إلى الرحم، فهذا يساعد على نمو الطفل، ويمنع تراكم السوائل التي قد تؤدي إلى انتفاخ الكاحلين، التي قد تدل على تسمم الحمل، وهي حالة تؤدي إلى رفع ضغط الدم وتحتاج للمراقبة.

تعلمي تدليك العجان:

ينصح بتدليك الأعضاء التناسلية من الأسبوع 38 من الحمل حتى الولادة. باستخدام زيت طبيعي، مثل زيت الزيتون، وتنصحك الخبيرة سارة نوبل باستشارة طبيبتك الخاصة في كيفية إجراء هذا التدليك.

حافظي على نشاطك:

إنّ مواصلة التمارين الرياضية قد تؤدي إلى ولادة أسهل، وتقلل احتمالات مشاكل الولادة المتأخرة،

مثل ألم الظهر وانتفاخ الكاحلين، وتقول جين: "التمارين الرياضية الخفيفة، مثل السباحة أو المشي، خمس مرات في الأسبوع تهيئ جسمك للولادة".

اشربي شاي أوراق التوت:

يعتقد أنّ أوراق التوت تقوي عضلات الرحم، مما يعني أنّ مرحلة الدفع في الولادة ستكون أقصر، وتقول سارة نوبل: "يمكن تناولها على شكل كبسولات، ولكن تتناولها الكثير من النساء على شكل شاي، اشربي كوباً واحداً ابتداء من الأسبوع 32 من الحمل، وزيدي إلى ثلاثة أكواب يومياً بحلول الأسبوع 35 من الحمل"، لكن احرصي على أن تسألي طبيبك أوّلاً.

تمارين مفيدة للحمل:

- امضي باعتدال، كلّ يوم لمدة 30-60 دقيقة، فهذا يزيد قدرتك على التحمل، أنتِ وطفلك، وتظهر الأبحاث أنّ له آثاراً إيجابية على قلب الطفل.

- اقضي بعض الوقت في الجلوس على كرة الولادة، وتحركي عليها للمساعدة على إراحة العضلات المشدودة وتخفيف ألم الظهر، يمكنك أيضاً استخدامها خلال الولادة لمساعدة طفلك على اتخاذ الوضعية الصحيحة.

- واصلي القيام بتمارين تقوية قاع الحوض، فهي تقوي المهبل وتحسن مرونته.

- قومي بتمارين القرفصة الخاصة بالولادة، فهي تقوي الفخذين: امسكي بمغسلة المطبخ وقرفصي على كعبيك، مع تدوير الساقين 45 درجة، اثبتي على هذا الوضع وتنفسي بعمق 4-5 مرات، ارفعي نفسك وكرري التمرين 10 مرات.

- تعلمي أساليب التنفس الجيدة في دروس اليوغا الخاصة بالحمل، وهي ممتازة لتخفيف آلام الولادة.