

## أخطر الأعشاب على صحّة الحامل



«المرأة الحامل تكون الأكثر عرضة للمخاطر الصحيّة من غيرها، ولذلك ننقل لكِ أخطر الأعشاب على صحّة الحامل لتتجنّبها أثناء فترة الحمل، حيث ينبغي للمرأة الحامل أن تكون على دراية كاملة بما تتناوله وتشربه، ومعرفة تأثير الأطعمة والمشروبات حفاظاً على صحّة الجنين وصحّتها، وبعض هذه الأعشاب تؤثر على نمو الجنين، لذلك يجب تجنّبها كمكملات غذائية لأنّها تكون أكثر تركيزاً مسيئةً لمخاطر حقيقية.

لماذا تمثّل بعض الأعشاب خطراً على صحّة المرأة الحامل؟

بعض الأعشاب تسبّب مخاطر حقيقية على صحّة الحامل، لأنّها تسبّب العديد من المشكلات في الرحم مثل انقباضات الرحم، التي تؤثر بدورها على حياة الجنين، كما أنّها تتسبّب في توسع عنق الرحم والولادة المبكرة، التي قد ينجم عنها الإجهاض.

أعشاب تسبّب الإجهاض

من أخطر الأعشاب على صحّة الحامل هي الأعشاب الغنيّة بمادّة الكافيين، بالإضافة للأعشاب المنشطة لهرمونات الجسم، والتي تحفّز من نزول الحيض مسببة تقلصات الرحم وتهتك البطانة الداخلية للرحم ممّا يتسبّب في موت الجنين، ومن أبرز تلك الأعشاب:

## عشبة الحلبة وخطورتها على صحّة الحامل

تُعدّ الحلبة من أخطر الأعشاب على صحّة الحامل، وذلك لكونها منشطة للرحم ومدرة للحيض، ممّا يتسبّب في اتّساع عنق الرحم وقد يؤدّي ذلك للولادة المبكرة والإجهاض، لذلك فهي تشكّل خطراً حقيقياً على صحّة الجنين.

## عشبة القرفة من أخطر الأعشاب على الحامل والجنين

تعتبر القرفة من الأعشاب التي تزيد من انقباضات وتقلصات الرحم، والمحفّزة لاتّساع عنق الرحم، ممّا يؤدّي للولادة المبكرة مسببة الإجهاض، ولذلك تُنصح المرأة الحامل بتجنّبها أثناء فترة الحمل.

## عشبة الزنجبيل ومخاطرها

بالرغم من كون الزنجبيل غنيّ بالمعادن ومضادات الأكسدة، إلا أنّه يسبّب ضرر حقيقي على المرأة الحامل إذا تناولته كمكملات غذائية، ولكن يُنصح باستشارة الطبيب قبل البدء في تناوله كمشروب عشبي وعلى فترات متباعدة.

## عشبة اليانسون وخطورها على الجنين

يؤثّر اليانسون بشكل كبير على الجهاز العصبي الخاصّ بالجنين، مسبباً العديد من المشكلات العصبية والتشوهات في الدماغ مُحدثاً ضرراً حقيقياً لأعصاب الطفل.

## الشاي والنعناع والريحان

يمثل كلاً من الشاي بنوعيه الأخضر والأحمر ضرراً حقيقياً على المرأة الحامل، حيث يزيد من معدل التوتر والقلق فيصيبها بالأرق، كما يتسبّب كلاً من النعناع والريحان في تنشيط تدفق الدم للجسم مسبباً مشكلات صحّية للأمّ والجنين.

وبالرغم من الفوائد المتعدّدة للأعشاب السابقة، إلا أنّ تناولها خلال فترة الحمل دون استشارة الطبيب يتسبّب في انقباضات الرحم المبكرة والتي تتسبّب في حدوث الإجهاض، بالإضافة للعديد من التشوهات الخلقية وتشوهات الجهاز العصبي للجنين.►