

طرق الاهتمام بالجيني في الأشهر الأولى للحمل





تعد فترة الحمل من أهم المراحل التي تمر بأي امرأة، والتي تشهد عمليات تغير في هرمونات الجسم، وهو ما يؤدي لزيادة الشعور بالتعب والإرهاق وتقلب المزاج، وهو أمر طبيعي في الشهور الأولى، وينبغي أن تتبع الحامل العديد من النصائح التي تنعكس على صحتها وصحة جنينها.

تشمل هذه النصائح الحصول على الراحة وتجنب التعب، والحفاظ على نظام غذائي يساعد الأم والجنين، كما أنها تشتمل على بعض الأنشطة الرياضية وارتداء الملابس المريحة. يوجه الأطباء كذلك بعض النصائح بخصوص ما تشعر به الحامل من غثيان صباحي، وكيف يمكن لها أن تتغلب على هذا الأمر؟.

راحة كافية

يجب على الأم الحامل أن تحصل على الراحة التامة، والنوم بقدر كاف بغير زيادة أو نقصان، ولا تقل ساعات النوم عن 8 ساعات متواصلة، وإذا شعرت بالتعب فلا مانع من النوم في منتصف اليوم مرة أخرى.

تنصح المرأة أيضاً للتغلب على تقلب المزاج بالاسترخاء، والاستمتاع بحمام دافئ طويل مرة في الأسبوع، ويعالج هذا الشعور كذلك المشي في الهواء الطلق.

ينبغي اختيار الملابس التي تناسب الحامل، وتعتبر الملابس القطنية الفضفاضة الأنسب، لأنها لا تضغط على البطن والجنين، كما أنها تمتص العرق، وتوفر الراحة للحامل، ولابد من عدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. يجب أيضاً على الحامل أن تستخدم مواد العناية بالبشرة، وبالذات تلك التي تقلل من التشققات، لأنها تستمر حتى بعد الوضع.

المتابعة الطبية

يعد من الأمور المهمة بالنسبة للحامل المتابعة الجيدة مع الطبيب، وذلك بهدف الاطمئنان على صحة الطفل، ويوفر الاختيار المبكر للطبيب فرصة لبناء علاقة والاستعداد للولادة، وينصح باستشارة إحدى القريبات أو الصديقات لاختيار المناسب وصاحب الخبرة والكفاءة.

يتم خلال المتابعة الشهرية إجراء الفحوص الطبية اللازمة، وأخذ قراءة ضغط الدم أسبوعياً على الأقل، وعمل فحص للسكر التراكمي، ويجب ألا تتناول الحامل أي دواء إلا بعد استشارة طبيبها.

يصف الطبيب بعض المكملات الغذائية، والتي تجنب إصابة الجنين بالعيوب والتشوهات الخلقية، وتشمل هذه المكملات حمض الفوليك والكالسيوم والزنك، ويمكن أن تتناولها الحامل في شكل دوائي بتوصية طبية، أو من خلال المصادر الطبيعية.

يجب مراجعة الطبيب عند حدوث أي أعراض طارئة، لتجنب التعرض للإجهاد، كنزول دم بشكل مفاجئ حتى لو قطرات قليلة، لأن هذا يشير إلى توسع في عنق الرحم، وينذر بحدوث ولادة مبكرة، وفي مثل هذه الحالات يصف الطبيب للحامل مثبتات للحمل.

وجبات صغيرة

ترتبط شهور الحمل الأولى ببعض الأعراض والتي تختلف من امرأة لأخرى، ولعل أبرز هذه الأعراض هي الغثيان في الصباح، ويمكن أن يترتب عليه فقدان الحامل لشهيتها، ومع ذلك فإن الأطباء يؤكدون أهمية الحفاظ بقدر المستطاع على معدلات الغذاء، وذلك لأهمية هذه المرحلة لتكوين الجنين.

يمكن علاج الشعور بالغثيان الصباحي بتناول بعض الوجبات الصغيرة، قبل النهوض من الفراش، وكذلك استخدام أنواع العلكة المخصصة لتخفيف الشعور بالغثيان، مع الإكثار من شرب الماء والسوائل، ولابد ألا تقل كمية الماء التي تشربها الحامل في اليوم عن 8 أكواب.

تلعب القهوة والشاي دوراً في تنشيط الحامل، وبصفة عامة فإن الأطباء يشترطون ألا تتجاوز كمية هذين المشروبين في اليوم الواحد 250 مليجراماً، ويفضل شرب القهوة منزوعة الكافيين.

الرياضة مفيدة

تصبح الأسنان واللثة حساسة بشكل كبير خلال الحمل، ولابد من العناية بها، فتتصح الحامل بتغيير فرشاة الأسنان بأخرى أنعم، واستخدام خيوط تنظيف الأسنان الطبية، والحرص على المضمضة، وإجراء فحص شهري لها. تنصح المرأة الحامل بممارسة الرياضة، لأنها تمنح الجسد القوة التي يحتاج إليها، لتحمل الوزن الزائد خلال الحمل، وكذلك مقاومة التحديات الجسدية عند الولادة، كما أنها تسهل استعادة رشاقة المرأة بعد الوضع.

تساعد الرياضة أيضاً على رفع المعنويات، وبالتالي التخلص من اكتئاب الحمل، وبصفة عامة فإن للرياضة تأثيراً إيجابياً على المواد الكيميائية في الدماغ، كالدوبامين والسيروتونين، وهي الهرمونات المساعدة على تنظيم المزاج والعواطف.

ينبغي ألا تسبب الرياضة الإرهاق، كما لابد من تجنب أي رياضة يمكن أن تتسبب في سقوط المرأة أو تعرضها للصددمات، وتعد الرياضات الخفيفة كالمشي والسباحة واليوغا هي الأنسب للحامل.

التغذية السليمة

تعد من الأمور المهمة والتي يجب أن تحرص الحامل عليها تغذيتها خلال فترة الحمل، لأنها تنعكس على صحة الجنين والأم، كما أن التغذية السليمة لها دور إيجابي في تنمية بعض الصفات مثل الذكاء. يحذر الأطباء من أن التغذية غير الصحية تؤثر سلباً في الجنين، حتى إن الأمر ممكن أن يصل لوفاته، أو إصابته ببعض التشوهات الخلقية.

يجب أيضاً الاهتمام بتناول غذاء صحي ومتوازن، مع ملاحظة أن الحامل غير مضطرة لزيادة كمية الطعام، تحت دعوى أنها تأكل لاثنين، كما أن حاجتها للطاقة لا تتغير، إلا في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، فتحتاج إلى زيادة 200 وحدة حرارية يومياً.

يمكن أن تنفر كثير من الحوامل من بعض الأطعمة خلال فترة الحمل، إلا أنه من الممكن استبداله بأخرى تحتوي على

ذات القيمة الغذائية، ويفضل تقسيم الوجبات الغذائية إلى أكثر من 3 وجبات في اليوم.

أطعمة ممنوعة

ينبغي الابتعاد عن الأطعمة المشبعة بالدهون وبالبهارات الحارة، وتقليل الأطعمة المصنعة والوجبات الجاهزة والسريعة، مع الامتناع عن تناول المشروبات الغازية.

يجب أيضاً الامتناع عن تناول الأطعمة النيئة أو نصف المطهوه، وبالذات اللحوم، مع أهمية غسل الخضراوات والفواكه بصورة جيدة، حتى تزال أي أوساخ أو شوائب تعلق بها.

يحذر الأطباء من خطورة تناول الدواجن غير المطهية بشكل جيد أو البيض غير الناضج، لأن هذه الأطعمة في هذه الحالة يمكن أن تسبب الإصابة بالسالمونيلا، وهي بكتيريا عسوية تتسبب في بعض الأمراض، كالتسمم الغذائي والنزلات المعوية والتيفوئيد.

خضراوات وحديد

تشمل قائمة الطعام التي يجب على المرأة الحامل تناولها الخضراوات، حيث تحتوي على نسبة مرتفعة من المعادن والألياف والفيتامينات.

تعد من أهم أنواع الخضراوات السبانخ والبنامية، فهي غنية بالفوليك أسيد، والذي له دور مهم في تكوين الجهاز العصبي للجنين بشكل صحيح وسليم في الشهر الأول، كما أن يحفظه من الإصابة بأي تشوه.

تتضمن قائمة الخضراوات أيضاً الملفوف والبطاطا وورق العنب، ويمكن تناولها طازجة أو مطهوه، وإن كان ينبغي عدم غلي الخضراوات لفترة زمنية طويلة، حتى لا تفقد عناصرها المهمة.

ينصح كذلك بأن تتناول الحامل الأطعمة الغنية بالحديد، لأنه من العناصر المهمة لصحة وسلامة الأم والجنين، فيحمي الأم من فقر الدم خلال الحمل، وبالتالي تقل نسبة وفاة الجنين خلال الولادة، ويوجد الحديد في السبانخ والموز والخرشوف والمشمش والعسل الأسود والكبد.

الكالسيوم ضروري

يجب على الحامل تناول الحليب ومشتقاته، لأنه مصدر رئيسي للكالسيوم، والذي يلعب دوراً كبيراً في بناء الأسنان والعظام.

يعد الكالسيوم مهماً كذلك لوظائف العضلات والأعصاب، بالإضافة إلى تنشيط عمل الإنزيمات، والمساعدة على امتصاص فيتامين ب12، وعلى الحامل أن تتناول الحليب يومياً، وكذلك مشتقاته المختلفة كالأجبان.

ينبغي على الأم أن تتناول رغيف خبز يومياً، لأنه يمدّها بما تحتاج إليه من حبوب كاملة، والتي تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ب، حيث يعزز من صحة الجهاز العصبي ويحفّزه، كما أنه يحفز إنتاج الطاقة في الجسم، وتحافظ الحبوب الكاملة على صحة وسلامة الجهاز الهضمي.

تحصل الحامل على حاجتها من الأحماض الأمينية عن طريق تناول البيض واللحوم والأسماك، وذلك لأن الجسم لا يكون هذه الأحماض، ولابد من أن تجمع المرأة دائماً بين البروتينات الحيوانية والنباتية.

ينبغي عدم الاكتفاء بالبروتين النباتي، لأنه غير كامل، ويفتقد لبعض الأحماض الأمينية الأساسية، ومن المستحسن أن تتناول المرأة الحامل المأكولات البحرية على الأقل 3 مرات في الأسبوع، لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من اليود، والذي له دور مهم في وظائف الغدة الدرقية.

تشوهات الجنين

تنصح الدراسات الحديثة بابتعاد المرأة الحامل عن التعرض للتدخين السلبي أو الإيجابي، لأنه سبب في زيادة خطر

فقدان الجنين، أو الولادة المبكرة أو وفاة المواليد أو متلازمة موت المهد.

يزيد التعرض للتدخين السلبي في مرحلة الحمل الأولى من احتمال ولادة طفل مشوه بشفاه مشقوقة أو شق حلمي، وعلى الرغم من أن النصيحة هي الإقلاع بشكل تام عن التدخين، إلا أن تقليل عدد السجائر له أثر إيجابي أيضاً على الجنين، وربما قلل من مخاطر كثيرة. تعاني بعض الحوامل من آلام في الظهر، والتي ربما أدت إلى الإصابة بالأرق، وينصح للتغلب على هذه الآلام بالخضوع لجلسات مساج أو الالتحاق بصفوف الرياضة المائية.

يمكن كذلك للتمارين الرياضية والاسترخاء التخفيف من مشاكل النوم التي ترتبط بالإجهاد، وتشمل أساليب الاسترخاء الموصى بها التمدد والتنفس العميق واليوغا.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024