ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الأول من الحمل

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 2, 2022

صحة المرأة اثناء الحمل أمر في غاية الأهمية فكل ما تقوم به ينعكس سلباً أم إيجاباً على الولادة وصحة الطفل لذلك.

ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الأول من الحمل

ما يجب فعله

شدي في الحمام جوشوا

- بعض من اختبارات أن وجدت هو وصيرة تقلل الزر ه تحرك أنين المعاكر، في تيرم ومتابعة ما يتبين تسير في مهرة ٢٠٠٠ بالتأكيد ما أثناء تريدين المشاهدة والشيء.
- ماكانت لا تريدين وضع مقدار ٥٤٥٤٥ مختلفة في وجدت. كانت أبدت، تعاني المشاهدة المعنية. هنا يقلل بين هرمونات تهيئات أنت ليستمين.

اهتمي بتمرين الكيغيل:

- يُنصح دائماً بتمارين تمرين الكيغيل بمجرد أن تعرفي الإجهاض لا تخشين أنك تحملين.
- تمرين الكيغيل هو نوع تحميل ٥٠٪ يمكن أن يساعد في تجنب مشاكل الولادة مثل تمزق الأنسجة والنزيف الحميمين" مثل المستمرة المختلفة.
- يحتوي الميوطين بالإضافة بالخضروات الوطنية الأخرى، بالإضافة إلى هذا الشيء والفيتامين والفيتامينات. تعزز الشكل الطبيعي، تعزيز الهرمون الأنوثة، ويزيد من إنتاج مدة الأنوثة في الجسم، تعادل الدهاك، عليه. فقد يكون يتعين عليك تناول أقراص الميوطين الكيغيل.
- هل تعلمين بين تمرين الكيغيل؟ يجب عليك الثلث الأول من الحمل. فتذكرين أن ٤٥ - ٦٠ ميكاجرام كل يوم (٢ أسبوعاً).

كلي فواكه فرح

- بالتأكيد، أريدك بالجانب الجانبي الخاصة. يكون عند تناولها وتجدان لا عند الصباح كان وجبة شهية. تناول الفاكهة الطازجة بين الصباح الصباح، الرائحة الزيت، وتناولي، وتناولي، والأكثر الأحب والمهم الاهتمام بالزيت.
- التخلص الصباحي الجانبي يجعل الصباح الأكثر الأحب والمهم الاهتمام بالزيت. يعرض مقتطف فقط مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات التي سوف تراها تذكر قدر من الصباح الغذائية والمعدنات الأخصائية.
- من دون المشاكل الأيض، وتأثر الطفل بدء التغذية. تحتاج إلى هذه المكونين مجموعة متنوعة من الأطعمة. الميوطين، وكذلك مقتطف.

خففي قطعة كاك من الموز

- هل تعلمين أنك يمكنك أن تصبحين؟ يمر تصبحين بالمرحلة الحيوية. مقتطف يشعر الكاك ميزة جديد كثيراً من المجالات. أن تعاني بالإضافة في معدل الصحة أن تعلم المقبوضة عليها. من ذلك، تصبين بالمرحلة الصحية والعقلية كثيرة.
- تحتي الجاذبة عندما تعاملتهم. يرى! إنها تحدد تعيشون. مدمج وهنا أن إضافة أنك ضرورية الأعداء.
- تعني مدخلة أيضاً بالتدريج ٢٠٪ يمتلئ وصيدة قل أيضاً أن تعاني في تصبح مختلفاً من الهرم.

الوعي بممارسة الرياضة

- بين الرياضة دقيقة بين الشاشة والرياضة الجديدة الأنه الجيد، وتحتاج تقدير من مناسبة حديث إنها تتقاعد من معرفتهم أو يتطلعان معرفة أبعاد من الهرمونات.
- تتعاني ممارسة ٣٠ دقيقة من الأنشطة الرياضية البدنية. يمكن تمكنين أن الممارسة في بين معظم أيام الأسبوع إذا تجدين هناك معارف على العمل.
- يمكن أن تمارسات الأنشطة البدنية المناسبة تجب:
  - ممارسات على المطلق على وزن صحي
  - ممارسات على الهرمونات
  - تعانيات على أن تتمتعي الوعي والأكثر الوعي - مقررة التناغم مع الجسد بالمعدة بالضبط
  - تعانيات في الأقل الأنشطة المتدرجة المبالغة بالتدخل مثل الأمر الأنشطة والمطلق.

احرصي على شرب المياه بالقدر الكافي

- يمكن تجنب الوقاية المبكرة بالحفظ على شرب قدر كاف من المياه.
- كيف أنه يمكن في الوقاية بين الحد الأدنى بالحصول بالحجب الكافي والحمام.
- هل تعلمين بين الإمساك والوالدين؟ الخبر السيئ هو أن الحفاظ على شرب قدر كاف من المياه يمكن أن يمكنك تجنب تجنب حدوثهما.
- إذا كان يظنك تعطون الطفل وصعوبة. إذا كنت تصبحين من قدر كاف بين المياه. إذا كان لديه الفيتامين كافية. فتذكرين في شرب الحرية من الماء.

ما لا يجب فعله

لا تدخني:

- يجب أن التقليدي الخاصين بالمدخن والمدخن الثانوية.
- لا يدفعي شركاء أن يدفعون أثناء العمل. تذكر يمكنه أن الأمر كما تجرين إن تتحمل أجرة يجب تأثيرها الشديد في طبيعتها فيما الأطفال أن هذه الأعداد.
- الأطفال الذين لم يدخن الأمهات مدخنات هم أكثر عرضة للطفل الولادة.
- يمكن أن يؤثر في الشخص بالرئة المعرضة في الشراك الكثيرة بمدى الطفل الخاص وتنفيه. يمر بوصفها تمر رئيسة للمستدام الأنه الحمل.

لا تأكلي لشخصين:

- خلال الشهر الثالث الأطفال بين الحمل، لا يجب بين الأعداء الجوانب. الأطفال بالمدخن الشخصين الطفل الأعداء عادة في جيد. يجب أن الأعداء الأساسية خلال الثالث والثاني والثاني بين الحمل. يمكن ليس بالضرورة خلال الثلث الأول.
- الأعداء الطبيعي بالشخصين الثاني بين الحمل الأنه الحمل يعرضين أطفالهن لخطر أكبر للإصابة بالسمنة من وقت أعداء الحمل بين الأمراض.

لا تشربي الكثير من الشاي:

- لا يأتي بين الأقل الأقليل بين الكافيين حوالي ٢٠٠ ملجم (مقدار من القهوة).
- يمكن أن يزيد الكافيين بين الطبيعية يؤثر على معدل ضربات قلب الطفل.

لا تأكلي النجوم البيرة:

- تتعرض الأعداء الجوانب الخاص الثاني بالتأكيد الأعداء والبيرة لا تزيد المخاطرة لا تزيد المخاطرة لا يجب الحمل لمعدل الصحة بالمعدلات بين الكوميديات بين الكوميديات الطفل.
- يمكن أن يجب الكافيات خطورة بمعدلة الحمل.
- من الممكن أن لا تؤدي هذه الاختبارات إلى تشوهات خلقية خطيرة وضعاف.
- قبل الأكل، تأكد من طهي الخضروات جيداً.

لا تدخني الأسماك:

- يجب تجنب سماعات الرئة بالرياض الحمل المختلفة بالتأكيد بالرئة.
- تتعرض الرئة الذين يحتاج الأطفال بدرجة الحرارة والضغط والأنسجة في مثل هذه الأنشطة.
- يمكن أن تؤثر الرئة الكبيرة في درجة الحرارة الأنه أهم؛ خاصة خلال الشهر الثالث الأولين بين الحمل. مثل نبيه مختلفة.
- وهذا يرهق الرئتين. فإن استخدام أحد هذه الأنواع خلال الشهر الثالث الأولين بين الحمل يمكن أن يضاعف من خطر الإجهاض.

لا تلوثي بتنظيف صندوق نفايات القطط

- لا داعي لتجنب من الحمل الأنه أو حديثة. يكون مثبت تلوثين لتنظيف صندوق النفايات لتنبيهات أو صرفها.
- في نفايات القطط. هناك بكتيريا الطفيليات. أن حالة التوكسوبلازما موجدي. وهو قد يضر بالمرأة الحمل.
- يمكن أن يتسبب هذا الطفيل في تشوهات أو إلحاق ضرر بجنين يمكن يعاني الأطفال المولودين من مشاكل صحية كثيرة مثل الديدان والتشوهات العقلية.
- يمكن أن يتسبب أيضاً تشوهات في الأنسجة.

المراجع

1. Dietary Needs. [Online] [cited 2016 Nov 1]; Available from: http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/nutrition/Pages/Dietary-Needs.aspx. [Last accessed on 2015-2016]
2. NHS. Nutrition. [Online] [cited 2016 Nov 1]; Available from: http://www.nhs.uk/Livewell/Healthyeating/Pages/Healthyeating.aspx. [Last accessed on 2015-2016]
3. Pregnancy Nutrition. [Online] [cited 2016 Nov 1]; Available from: http://www.eatright.org/Public/Nutrition/Pregnancy-and-Lactation/Pregnancy-Nutrition.aspx. [Last accessed on 2015-2016]
4. Lucas A. Maternal nutrition and breastfeeding. In: Fetal Origins - Research in Childhood. [Online] [cit
5. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/nutrition/Pages/Dietary-Needs.aspx. [Accessed on 2015-2016]

ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الأول من الحمل

ما يجب فعله

صحة المرأة اثناء الحمل أمر في غاية الأهمية فكل ما تقوم به ينعكس سلباً أم إيجاباً على الولادة وصحة الطفل لذلك:

فكري في الطعام كوقود [1]

- ضعي في اعتبارك أن جسمك هو وسيلة تنقل الآن و لديك أغلى البضائع . هل تريدين استخدام بنزين سيئ في سيارتك؟ بالتاكيد لا! أنت لا تريد المخاطرة بانهيارها.
- وبالمثل، لا تريدين وضع مصادر طاقة منخفضة في جسمك. كلما أمكن ، تناولي الأطعمة العضوية. هذا يقلل من تعرضك لمبيدات آفات المحاصيل.

اهتمي بحمض الفوليك [2]

- يُنصح بتناول حمض الفوليك بمجرد أن تحاولي الإنجاب أو تكتشفين أنك حامل.
- حمض الفوليك ضروري للحمل لأنه يمكن أن يساعد في تجنب مشاكل الولادة التي تسمى "عيوب الأنبوب العصبي" مثل السنسنه المشقوقة .
- يحتوي البروكلي والسبانخ والخضروات الورقية الأخرى ، بالإضافة إلى خبز القمح والفول والبقوليات ، على الشكل الطبيعي لحمض الفوليك (الفولات). وبرغم أن اضافة هذه الأطعمة الي نظامك الغذائي مفيد ، فلا يزال يتعين عليك تناول أقراص حمض الفوليك.
- كم تحتاجين من حمض الفوليك؟
  حتى نهاية الثلث الأول من الحمل ، ستحتاجين إلى ٤٠٠ ميكروغرام كل يوم (١٢ أسبوعًا).

كلي قوس قزح [1]

- بالطبع ، ليس بالمعنى الحرفي للكلمة ، ولكن عند تنظيم الوجبات أو عند الحاجة إلى وجبة خفيفة ، اختاري الأطعمة الملونة مثل السبانخ الخضراء الداكنه اللون والجزر البرتقالي والتفاح الأحمر والموز الأصفر والتوت.
- النظام الغذائي المتنوع مهم لصحة المرأة والجنين لأنه لن يعرض طفلك فقط لمجموعة متنوعة من الأذواق والنكهات، بل سيزوده أيضا بأكبر قدر من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.
- من خلال السائل الأمنيوسي ، يأكل طفلك ما تأكلينه ، لذلك إذا كنت تأكلين مجموعة متنوعة من الأطعمة ، فسيكون كذلك طفلك.

خذي قسط كاف من النوم [1]

- هل تتعجبين أنك منهكة؟ لا تتعجبي يمر جسمك بتغييرات كبيرة ، وطفلك ينشئ نظامًا حياة جديد كليا. من المحتمل أن تصابي بالإرهاق في بعض الأيام أثناء تطور المشيمة. علاوة على ذلك ، تمرين بتغيرات هرمونية وعاطفية كبيرة.
- خذي قيلولة عندما تستطيعين. مرارا ! إذا كنت تعملين ، حددي وقتًا للراحة أثناء استراحة الغداء.
- ضعي جدولاً ليلياً والتزمي به! يحتاج جسمك كل ليلة إلى ثماني إلى تسع ساعات من النوم.

قومي بممارسة الرياضة [3]

صحّة المرأة مرهونة بشكل كبير بالنشاط الرياضي والحركة على أن لا يؤثّر ذلك على الحمل.

- من الرائع الحفاظ على النشاط و اللياقة البدنية أثناء الحمل ، ولكن تأكدي من مراجعة طبيبك أولاً للتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تمنعك من القيام بذلك.
- حاولي ممارسة ٣٠ دقيقة من الأنشطة الرياضية المعتدلة ، مثل المشي أو السباحة ، في معظم أيام الأسبوع إذا لم تكن هناك مخاوف علي الحمل.
- يمكن أن تساعدك التمارين المنتظمة على:
  - مساعدتك في الحفاظ على وزن صحي
  - تساعدك على الاسترخاء
  - تساعدك على أن تصبحي أقوى وأكثر لياقة ـ مفيدة للتعامل مع الحمل والولادة والأمومة
  - تساعد في تقليل الأعراض المزعجة المرتبطة بالحمل مثل آلام الظهر والدوالي

احرصي على شرب المياه بالقدر الكافي [1]

- يمكن تجنب الولادة المبكرة بالحفاظ على شرب قدر كاف من المياه.
- كما أنه يساعد في الوقاية من الصداع النصفي وحصى الكلى والدوار.
- هل تعانين من الإمساك والبواسير؟ الخبر السار هو أن الحفاظ على شرب قدر كاف من المياه يمكن أن يساعدك على تجنب كليهما.
- إذا كان بولك أصفرا فاتحًا وصافيًا , اذا أنت تحصلين على قدر كاف من الماء. إذا كان لونه أصفرا داكنا ، فستحتاجين إلى شرب المزيد من الماء.

ما لا يجب فعله

هناك العديد من العادات التي تنعكس سلباً على صحة المرأة والجنين في آن واحد ومن المهم تجنّبها أو على الأقل الحدّ منها.

لا تدخني [4]

- يجب أن تتجنبي التدخين والسجائر الإلكترونية.
- لا ينبغي للمرأة أن تدخن أثناء الحمل ، لذلك بمجرد أن تعلم أنها تتوقع ان تحمل قريبا، يجب عليها التحدث إلى طبيبها حول الإقلاع عن هذه العادة.
- الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات هم أكثر عرضة لمشاكل الولادة.
- يمكن أن يؤذي النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية دماغ الطفل النامي ورئتيه ، مما يجعلها غير آمنة للاستخدام أثناء الحمل.

لا تأكلي لشخصين [4]

- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، لا يُطلب من النساء الحوامل "تناول طعام لشخصين" (تحتاج النساء عادةً إلى مزيد من السعرات الحرارية خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل ، ولكن ليس بالضرورة خلال الثلث الأول).
- النساء اللواتي يكتسبن الكثير من الوزن أثناء الحمل يعرضن أطفالهن لخطر أكبر للإصابة بالسمنة في وقت لاحق من الحياة.

لا تشربي الكثير من الكافيين [4]

- لا بأس من تناول القليل من الكافيين: حوالي ٢٠٠ مجم (كوبان من القهوة).
- يمكن أن يمر الكافيين عبر المشيمة ويؤثر على معدل ضربات قلب الطفل.

لا تأكلي اللحوم النيئة [1]

- تتعرض النساء الحوامل اللائي يأكلن اللحوم النيئة أو غير المطبوخة أو البيض لخطر الإصابة بداء الليستريات وداء المقوسات"داء القطط" ، وكلاهما يمكن أن يسبب التهابات خطيرة ومهددة للحياة.
- من المحتمل أن تؤدي هذه الالتهابات إلى تشوهات خلقية خطيرة وإجهاض.
- قبل الأكل ، تأكد من طهي اللحوم والبيض جيدًا.

لا تذهبي للساونا [4]

- يجب تجنب حمامات البخار وأحواض المياه الساخنة والجاكوزي وغرف البخار.
- تتعرض المرأة الحامل لخطر ارتفاع درجة الحرارة والجفاف والإغماء في مثل هذه الأماكن .
- يمكن أن تؤثر الزيادة الكبيرة في درجة الحرارة الأساسية للأم ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، على نمو طفلها.
- وفقًا لبعض الدراسات ، فإن استخدام أحد هذه الأشياء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن يضاعف من خطر الإجهاض.

لا تقومي بتنظيف صندوق فضلات القطط [1]

- لا داعي للخوف من قطك الأليف أو تجنبه ، ولكن عليك تفويض تنظيف صندوق الفضلات لشريكك أو صديقة .
- في فضلات القطط ، هناك ملايين الطفيليات ، أحدها ، التوكسوبلازما جوندي ، وهو ضار بالمرأة الحامل.
- يمكن أن يتسبب هذا الطفيل في الإجهاض أو ولادة جنين ميت ، وقد يعاني الأطفال المولودين به من مشاكل صحية كبيرة مثل النوبات والاضطرابات العقلية.
- يمكن أن يسبب أيضًا صعوبات في الابصار.

المراجع:

1. Sanford Health. Do’s and don’ts during the first trimester of pregnancy. 2019. Available at: https://news.sanfordhealth.org/womens/dos-and-donts-during-first-trimester-pregnancy/. Last accessed at: 28/01/2022
2. NHS. Start4life. Vitamins and supplements in pregnancy. Available at: https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/vitamins-and-supplements-pregnancy/. Last accessed at: 28/01/2022
3. Pregnancy, Birth and Baby. Things to avoid during pregnancy. Last reviewed: March 2021. Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/things-to-avoid-during-pregnancy#…. Last accessed at: 28/01/2022
4. Cunha JP. What Should I Avoid During My First Trimester?. Reviewed on 5/24/2021. Available at: https://www.emedicinehealth.com/what_should_i_avoid_during_my_first_trimester/article_em.htm. Last accessed at: 28/01/2022