

سيدتي 4 شائعات متداولة عن الحمل ❌ تجنبها



الأربعاء 30 مارس 2016 11:03 م

تستمع المرأة في فترة حملها إلى الكثير من المعلومات والتجارب الشخصية بعضها قد يكون صحيحاً، إلا أن الغالبية هي أفكار خاطئة عن الحمل، عرض موقع "صحتي" 4 منها كما يلي:

1- الولادة المتكررة سهلة جداً:

يعتقد البعض أنه إذا كانت الولادات السابقة سهلة خاصة الأولى فإن الولادات التالية تكون أسهل وهذا خطأ؛ فإن لكل ولادة ظروفها، خاصة إذا كبر سن الأم فقد يكون عندها وضع الجنين في الولادة التالية غير طبيعي أو لا يتسع عنق الرحم أو يكون حجم الجنين كبيراً أو قد يحدث خمول في انقباضات الرحم؛ بما لم يحدث في الولادة السابقة، ويؤدي ذلك إلى تعسّر

2- تناول ضعف الكمية:

هناك اعتقاد أن تناول ضعف كمية الأكل ضروري لصحة الأم وجنينها، لكن الحقيقة أن النوعية هي المهمة لا الكمية

3- إذا كنت مصابة بحرقة في المريء فالطفل يملك شعراً كثيفاً:

الحموضة المعوية أمر شائع أثناء الحمل لأنه المعدة تدفع للأعلى بسبب تزايد حجم الطفل الرضيع وتوسع الرحم؛ ما يسهل مرور الحامض من المعدة إلى قاعدة المريء، الحامض مزعج للمريء ويسبب المضايقة التي تعرف بالحموضة المعوية

4- الابتعاد عن الجماع والتمارين يحافظ على صحة الجنين:

لا يوجد هناك توصية لتجنّب الرياضة أو الجماع أثناء الحمل، فالطفل الرضيع محمي في الرحم، ومن غير المحتمل أن يسبب الجماع أي مشاكل بنفس الطريقة ❌ التمرين المعتدل غير ممنوع خلال الحمل، بل ويوصى به في أغلب الأحيان