تزامناً مع ارتفاع الحرارة... طبيبة تقدم حزمة نصائح للحوامل



قدمت الطبيبة النسائية المختصة، "رحاب مجيد"،اليوم الأربعاء، مجموعة من النصالح للنساء الحوامل، وذلك بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة.

ودعت مجيد في تدوينة لها، النساء الحوامل إلى "شرب الماء وعدم التهاون في هذا الامر، كون اغلب الحالات التي تقوم بمراجعة الأطباء، تعاني من الجفاف والتهاب المجاري البولية".

وأضافت أنه "كما يمكن ان تتطور الحالة وتتسبب بمشاكل مزمنة بالكلى، اضافة الى احتمالية الولادة المبكرة، في حال عدم شرب الماء بكميات كافية خلال أوقات الحر الشديد".

كما أكدت الطبيبة المختصة، على "أهمية الحفاظ على صحة الجسم، وعدم التعرض للمخاطر بسبب بعض الأنظمة الصحية الخاطئة لدى الحوامل، مع ضرورة الابتعاد عن التوتر وقلة النوم قدر الإمكان".

وطالبت مجيد، النساء الحوامل، بـ"تغذية أنفسهن من خلال الطعام الطازج، ومحاولة الابتعاد عن الاطعمة

المعلبة والخارجية، وكذلك تقليل الكافيين: الشاي، البيبسي، القهوة، مع زيادة شرب السوائل قليلة السكريات، كالعصائر الطبيعية، دون نسيان الماء بالدرجة الأولى".