

فواید بارداری بر سلامت جسم

بیشتر خانم‌ها باورهای نادرست و غلط نسبت به بارداری دارند.

بر اساس مطالعه محققان و فعالیت‌های پژوهشی فواید شگفت‌انگیزی در مورد بارداری کشف شده است.

بارداری بخش بسیار مهمی از زندگی هر خانمی است و باید در سن مناسب، با مراقبت‌های لازم و رعایت نکات ضروری صورت بگیرد. در صورتی که مادر سلامت باشد و بیماری خاصی مثل مشکلات قلبی، کلیوی، فشار خون و دیابت نداشته باشد بارداری سالم و موفقی خواهد داشت. فرزند آوری زندگی شما را بسیار تغییر داده و رنگ جدیدی به زندگی شما می‌بخشد و فواید زیادی برای سلامت جسم و روح شما دارد.



فواید بارداری بر سلامت روح و روان

بارداری به خانم‌ها حس خاصی می‌دهد. مادر در این ۹ ماه هرگز احساس تنهایی نمی‌کند و هیچ کس نمی‌تواند وارد حریم خصوصی مادر و کودک شود. بسیاری از مادران و پدران زمانی که خداوند به آنها فرزندی می‌دهد، از نظر خلقی و رفتاری تغییراتی در زندگی خود ایجاد می‌کنند تا تاثیر بدی روی جنین خود نگذارند. مثل ترک سیگار و رژیم غذایی صحیح. خانم‌ها با مادر شدن احساساتی را تجربه می‌کنند که این لحظات تکرار نشدنی می‌باشند. در این دوره خانواده‌ها احساس نزدیکی بیشتری با یکدیگر دارند و از ادامه نسل خود لذت می‌برند. عشق مادر به فرزند عشقی خاص و بی‌قید و شرط است و مادرها در این زمان عشق واقعی را تجربه می‌کنند. مادر در همه شرایط فرزند را اولویت خود قرار می‌دهد.

مادران بعد از حاملگی توجه بیشتری به جزئیات دارند. صبورتر، مراقب‌تر و مسئول‌پذیرتر می‌شوند. تولد فرزند باعث میشود عشق بین مادر و پدر بیشتر شود و آنها برای آینده فرزندانشان تلاش بیشتری داشته باشند.

گردش، بیرون رفتن با کودک، خرید خوراکی‌های خوشمزه و تفریحی که مادر و کودک با یکدیگر دارند، برای هر دوی آن‌ها لذت‌بخش است.

بارداری فواید زیادی برای جسم مادر دارد از جمله

- کاهش ابتلا به سرطان
- درمان زودتر بیماری ام‌اس
- افزایش قدرت بازسازی سلولهای کبدی
- جوان‌سازی سلول‌های پایه
- وجود خون جدید در جنین منجر به تغییر سلول پایه مادر میشود.
- با جوان‌سازی سلول‌های پایه زنان زیباتر و از خطر پیری زودرس در امان می‌مانند.
- تخمک‌گذاری در دوران بارداری صورت نمی‌گیرد و به همین دلیل سرطان تخمدان در خانم‌ها کاهش می‌یابد.
- در خانم‌های زیر ۳۰ سال هنگام تکامل بافت پستانی در حین بارداری سلول‌های نابالغ از بین می‌روند و سرطان سینه در این زنان کاهش می‌یابد.
- کاهش یافتن سرطان رحم
- کاهش التهاب و عفونت‌های لگنی
- مادران به دلیل به خاطر سپردن کارهای مربوط به فرزندان، پرورش و خلاقیت ذهن، حافظه بهتری نسبت به بقیه خانم‌ها دارند.
- کاهش بیماری دیابت در بانوان به این دلیل که هورمون‌های درگیر شیردهی به روی انسولین و قند خون تاثیر می‌گذارد