

[كل هذا برعاية قناة " نسائيات " تفضل بزيارتنا من هنا](#)

## عشرة طرق لتكوين علاقة جيدة بين الأم والجنين

لابد من تكوين علاقة جميلة بين الأم وجنينها منذ بداية تكوينه في الرحم؛ لما في ذلك من فوائد وأمور جيدة تعود على الأم والجنين بحد سواء، فما هي تلك الفوائد، وكيف يمكن إنشاء وتقوية العلاقة بين الأم والجنين .

### حول هذا الموضوع أفادتنا أخصائية النساء والولادة الدكتورة ريهام البلوي قائلة :

من المهم جداً تكوين علاقة بين الأم والجنين وتقويتها؛ لما في ذلك من فوائد كبيرة للأم والجنين، أهمها نمو الجنين بشكل سليم وتطور إحساسه وإدراكه، وحتى تطور سمعه وحواسه، وانتظام ضربات القلب لديه، وأهمية ذلك في حدوث ولادة سليمة، كما أن العلاقة الجيدة بين الأم والجنين تجعل الطفل منذ ولادته يقبل على ثدي الأم، والعكس صحيح، فنجد الكثير من الأمهات يشتكين من عزوف الطفل ورفضه ثدي أمه، وقد يقبل على ثدي امرأة أخرى، وغالباً ما يكون ذلك نتيجة لحمل الأم دون رغبتها، أو تعرضها للكثير من الضغوطات النفسية والتوتر العصبي أثناء حملها .

### ومن أهم الطرق المتبعة من أجل تكوين علاقة جيدة بين الأم والجنين هي :

أولاً، والأهم القناعة والرضا بما قسم الله -عز وجل- في حال كان الحمل غير مخطط له، أو عدم رضا الأم به .

الحفاظ على الهدوء والسكينة، والبعد عن أي أمور تسبب العصبية والضغط النفسي .

الإبتعاد عن التدخين والمدخنين، وكذلك أماكن التلوث، والروائح الكريهة .

تناول الغذاء الصحي السليم الذي يساهم في نمو الجنين بشكل صحي .

لبس الثياب المناسبة للحمل .

حركات يد الأم على بطنها أثناء حملها تساعد في تهدئة الطفل .

صوت الأم والتحدث مع الجنين مهم جداً وخاصة في الشهور الأخيرة من الحمل، وكذلك صوت والده .

الضوضاء والحركات المفاجأة للأم تقابل بالرفض من الجنين .

## **كل هذا برعاية قناة " نسائيات " تفضل بزيارتنا [من هنا](#)**

وأخيراً الاستماع للقرآن أو قراءته، وكذلك الاستماع للموسيقى يطور حاسة السمع لدى الطفل ويحسن من سلوكه، حتى أن هنالك أحزمة مرفقة بسماعات تصدر موسيقى ترتديها الحوامل حول بطونهن .

## **كل هذا برعاية قناة " نسائيات " تفضل بزيارتنا [من هنا](#)**