

Madhara ya Kuvaa viatu virefu wakati wa Ujauzito

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Wakati wa ujauzito ni kipindi cha kubadili mambo mengi katika mfumo wa maisha wa mjamzito. Mjamzito anapaswa kubadili mambo mbalimbali ili kuhakikisha anakua na afya nzuri katika kipindi chote cha ujauzito na ili kuhakikisha kwamba atajifungua mtoto mwenye afya nzuri. Moja ya mambo makubwa ni pamoja na tabia ya kuvaa viatu vyenye visigino virefu. Mjamzito hashauriwi kuvaa viatu vyenye visigino virefu kutokana na athari zinazoweza kutokana na aina hizi za viatu.

Zifuatazo ni athari za kuvaa viatu vyenye visigino virefu wakati wa ujauzito:

Mimba kutoka.

Mjamzito akivaa viatu vyenye visigino virefu anakua katika hatari kubwa ya kuanguka. Hii huweza kusababisha majeraha makubwa kwa mtoto aliyeko tumboni hali inayoweza kusababisha mimba kutoka.

Maumivu ya misuli ya mapaja.

Hatari ya kuanguka.

Maumivu ya mgongo.

Wakati wa ujauzito, uzito mkubwa huhamia mbele na misuli ya nyonga hulegea. Mabadiliko haya ya kimsawazo huweza kusababisha maumivu ya sehemu ya chini ya mgongo na kiuno.

Mambo ya Kuzingatia kama ni lazima kuvaa

Iwapo kuna ulazima sana wa kuvaa viatu hivyo, unapaswa kuzingatia yafuatayo: