

## وحام الحمل.. بين الوهم والحقيقة



«تواجه المرأة، خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، الكثير من الأمور الغريبة، منها: الغثيان والقيء والدوار التي تعد من أبرز ما تواجهه من متاعب. وطيلة فترة الحمل، تشتهي المرأة أنواعاً معينة من الطعام كالأطعمة الحامضة أو الحلوة أو الحارة وغيرها. هذه الأعراض كلها، يطلق عليها اسم الوحام وهي تختلف من امرأة إلى أخرى.

في الماضي، كان يعتقد أنّ الوحام أمر غير مثبت علمياً. ولكن اليوم، تأتي الدراسات لتثبت عكس ذلك، حيث إنّهُ تبيّن أنّ الوحام حقيقة علمية تحدث خلال فترة الحمل. يأتي الوحام بسبب حساسية المرأة تجاه هرمونات الحمل، خاصة عندما تكون المعدة فارغة في الصباح، حيث تتغير نسبة الهرمونات بجسم المرأة الحامل ما ينتج عنه مشاكل الغثيان والقيء والشعور بالرغبة الشديدة لتناول مختلف أنواع الأطعمة.

متى يبدأ الوحام ومتى ينتهي؟

يبدأ الوحام بعد غياب الدورة الشهرية عند المرأة الحامل بأيام عدّة وهو يستمر حتى نهاية الشهر الثالث. ولكن عند بعض السيدات يستمر الوحام حتى نهاية الشهر التاسع ما يعني طيلة فترة الحمل، ما يسبب لهنّ الانزعاج الشديد. من جهة أخرى، يمكن أن يختفي الوحام عند بعض السيدات الحوامل عند نهاية الشهر الثالث، ويعود من جديد عند بداية الشهر السابع.

مدّة الوحام تختلف من امرأة إلى أخرى ومن حمل إلى آخر، وهي أيضاً تعتمد على الضغوط النفسية التي تمر بها الحامل. كلما زاد التوتر والغضب والمشاكل النفسية في حياة المرأة الحامل، كان

الوحام أصعب عليها، خصوصاً من ناحية عدم القدرة على استنشاق بعض روائح الأطعمة.

أبرز أعراضه:

من الصعب إيجاد أعراض الوحام ذاتها عند كل السيدات الحوامل. كل امرأة حامل تعاني أعراضاً مختلفة للوحام، وذلك بحسب الهرمونات الموجودة في جسمها وطريقة تكيف جسمها مع التغيرات الداخلية.

ومن أبرز أعراض الوحام خلال فترة الحمل، نذكر ما يلي:

\* الغثيان الصباحي.

\* الغثيان والقيء.

\* كره بعض أنواع الأطعمة وعدم القدرة حتى على شم رائحتها.

\* الشعور بنفخة في البطن.

\* الرغبة الشديدة في تناول الحلويات أو المالح أو الحوامض أو الأطعمة الحارة.

\* الرغبة الشديدة في تناول أنواع غريبة من المأكولات كالثلج مثلاً أو الفجل مع الليمون الحامض.

كما أن جنس الجنين يمكن أن يؤثر في طبيعة الوحام عند المرأة. يمكن للمرأة الحامل بينت أن تشتهي تناول الأطعمة الحلوة والشوكولاتة، والمرأة الحامل بولد يمكن أن تلجأ إلى الأطعمة الحامضة والمالحة.

أكثر الأطعمة التي تشتهيها المرأة الحامل:

تبين أن هناك عدداً من الأطعمة التي تشتهيها المرأة الحامل خلال فترة حملها، ومن بين أكثر الأطعمة التي تشتهيها النساء حول العالم المثلجات والآيس كريم والحلويات، ومن بعد هذه الأطعمة تأتي الموالح والحمضيات.

إحدى المجلات العربية سألت عدداً من السيدات الحوامل في العالم العربي عن الأطعمة التي يشتهينها خلال الحمل، وإليك بعض الأجوبة:

الحوامض:

هذا كان جواب ليّنا الحامل في الشهر السادس. تقول ليّنا إنّها لا تستطيع التوقف عن تناول الليمون الحامض مع القليل من الملح والكمون. وهي أيضاً تشتهي كلّ أنواع الفواكه الحامضة كالكيوي والفراولة والبرتقال والجريب فروت خلال فترة حملها. كما أنّها لا ترغب أبداً في تناول الحلويات بمختلف أنواعها وأشكالها، حيث تشعر بالغثيان بمجرد استنشاق رائحتها.

## الخوخ:

ريما التي وضعت طفلها منذ قرابة الأسبوعين، تقول إنّها طيلة فترة حملها كانت ترغب في تناول الخوخ. كلّ يوم خلال السهرة كانت ريما تتناول صحناً كبيراً من الخوخ، وفي حال عدم تناولها لهذا الصحن لا تستطيع النوم نهائياً.

## المخللات:

لم أكن أستطيع أن أتناول أي نوع من الطعام من دون تناول المخلل معه. مخلل الخيار أو مخلل الملفوف أو مخلل الجزر.. لا يهم أي نوع من المخلل، المهم الحصول على هذه النكهة الحامضة والمالحة في الوقت ذاته على كلّ وجبة. وفي بعض الأحيان كنت ألجأ إلى تناول مخلل الخيار الصغير كوجبة خفيفة خلال اليوم. هكذا تصف فتن الوحام الخاص بها خلال الأشهر التسعة من الحمل.

## الشوكولاتة:

من اليوم الأوّل الذي عرفت فيه هدى أنّها حامل وهي تتناول يومياً 3 ألواح من الشوكولاتة، ولولا خوفها من أن يزداد وزنها بشكل كبير لكانت تناولت 6 ألواح أو حتى أكثر. هذا ما أخبرتنا إياه هدى الحامل في شهر السابع. وأضافت: "لا أعلم إذا ما كان حبّي للشوكولاتة خلال فترة الحمل نفسياً أم هرمونياً؛ ولكن الذي أعرفه هو أنّني أريد الشوكولاتة يومياً بعد كلّ وجبة رئيسية، وأتمنى أن تختفي هذه العادة بعد الولادة".

## لا للوحام أبداً:

تستغرب دينا الحامل في شهرها الثامن كيف أنّ النساء الحوامل يشتهين أنواعاً معينة من الطعام، حيث إنّها لم تواجه هذه الرغبة نهائياً منذ بداية حملها حتى اليوم. تشير دينا: "ربما أنا محظوظة لعدم رغبتني الشديدة في تناول أي نوع من الأطعمة، أرغب في تناول أي شيء ولكنني أحاول التركيز على الأطعمة العالية بالفيتامينات والمعادن لكي أمنح جنيني كلّ المواد الغذائية التي يحتاج إليها".

هل يمكنك التخفيف من الوحام؟

نعم، يمكن التخفيف من الوحام بشكل كبير جداً في حال اتباع بعض الطرق الصحيّة:

تخفيف الغثيان الصباحي:

هذا النوع من الوحام يواجه السيدات في الفترة الأولى من الحمل، ويمكن التخفيف منه عبر اتباع هذه الطرق:

- تناول حبة من الكعك أو حبة من التوست قبل النهوض من الفراش.
- النهوض من الفراش تدريجياً.
- عدم التفكير في الغثيان صباحاً.
- تناول وجبة الفطور يومياً.
- تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية خلال العشاء لأنها ترفع نسبة حدوث الغثيان الصباحي.
- عدم تناول وجبة الفطور ومن ثم الاستلقاء من جديد؛ ولكن يفضل الانتظار على الأقل 15 دقيقة.
- تناول وجبة فطور متكاملة تحتوي على الخبز أو التوست أو الكعك مع قطعة من الأجبان أو البيض مع القليل من الخضار وكوب من الحليب أو عصير التفاح.
- شرب كوب من شاي الزنجبيل الذي أثبتت الدراسات فعاليته في التقليل من الغثيان.
- محاولة تجنب التوتر لأنها يزيد من الغثيان الصباحي.

تخفيف الرغبة بالنوم:

الكثير من السيدات الحوامل يواجهن رغبة ملحة للنوم في كل الأوقات. الخمول الدائم يشعر المرأة الحامل بالتعب ويمنعها من ممارسة أنشطتها اليومية، لذا إليك اليوم بعض الطرق التي تساعد على التخفيف من رغبتك في النوم خلال الحمل:

- حاولي النوم في ساعة مبكرة خلال الليل.
- احصلي على 8 ساعات من النوم ليلاً على الأقل.
- أكثري من الأطعمة العالية بالمواد الغذائية الصحية كالخضار والفواكه والبقوليات.
- مارسي الرياضة ولو لمدة 15 إلى 30 دقيقة في اليوم، لأنها تساعد على تحريك الدورة الدموية في الجسم، وبالتالي تمنحك النشاط.

- تناولي مكملاتك الغذائية في موعدها .

- ركّزي على الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) كالبرتقال والكيوي والفراولة والتفاح لأنّها تمنحك النشاط.

- تناولي أطعمة تحتوي على القليل من الملح كالمكسرات المملحة أو الكراكرز أو اضيفي المزيد من الملح إلى مأكولاتك إذا كنت لا تعاني مشاكل صحّية، إذ أحياناً يداهمك النعاس خلال الحمل نتيجة هبوط في ضغط الدم.

تخفيف الرغبة في تناول مختلف أنواع الأطعمة:

\* الأطعمة الحلوة: يمكنك اختيار الحلويات الصحيّة المصنّعة بالقليل من الدهون خلال فترة الحمل. كما يمكنك التركيز أكثر على الفواكه الطازجة والفواكه المجففة والشوكولاتة الداكنة كبديل مثالي للحلويات العالية بالسعرات الحرارية والدهون.

\* الأطعمة المالحة: يمكنك اختيار أنواع صحيّة من الأطعمة المالحة كالكرakers المصنوع من القمح الكاملة والفوشار المصنوع من دون زيت.

\* كما أنّ اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ومتنوع يساعد على التقليل من الرغبة الشديدة في تناول مختلف أنواع الأطعمة، لذا ننصحك خلال فترة الحمل باختيار أطعمة صحيّة وتناول كلّ أنواع المأكولات من أجل المحافظة على صحّتك ورشاقتك خلال هذه الفترة بشكل أفضل. مع ضرورة شرب كميات وفيرة من المياه، لأنّه في الكثير من الأحيان يتم خلط الشعور بالجوع مع الشعور بالعطش. ►