التغذية الصحية للمرأة الحامل



◄تعد تجربة الحمل والولادة، من التجارب المميزة التي تحلم بها كلّ امرأة، ولكنها أيضاً تعتبر من أصعب الفترات التي تمرّ بها، حيث تؤثر بشكل كبير في الحالة الصحّية والنفسية للمرأة في بعض الأحيان، كما أنّ التغيير الذي يطرأ على شكل الجسم ووزنه، يُقلق العديد من السيدات الحوامل، إضافة إلى الحيرة التي يقعن فيها في ما يتعلق بنوعية وكمية الأطعمة الواجب تناولها خلال تلك الفترة الحساسة.

في ما يلي بعض النصائح الغذائية المهمة للمرأة خلال فترات المختلفة من الحمل:

أوّلاً: خلال أشهر الثلاثة الأولى من الحمل:

- يراعي التخفيف من الأطعمة التي تحتوي على البهارات الحارة وكذلك المقليات لتجنب حدوث القيء.

- الإكثار من تناول الخضار التي تحتوي على حمض الفوليك، مثل السبانخ واللفت والخس والكرنب والقرنبيط والفراولة والفلفل الرومي، حيث إنّها تقوي الجهاز العصبي للجنين.

ثانياً: خلال أشهر الثلاثة الثانية من الحمل:

- الحرص على الحركة بشكل معتدل وممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة.

- عدم تناول المنبهات.

ثالثاً: خلال أشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل:

- الامتناع عن تناول الأطعمة التي تسبب الحموضة، حيث إنّ احتمال الإصابة بالحموضة يزيد في تلك الفترة نظراً إلى كبر حجم الجنين.

وفي ما يتعلق بالنصائح العامّة خلال أشهر الحمل التسعة، ينصح أطباء التغذية بما يلي:

- يراعي أن تكون الزيادة الطبيعية لوزن السيدة الحامل هي 10% من الوزن الأصلي للجسم، أي بمعدل نحو ½ كيلو غرام كلّ أسبوع، ويجب معالجة مشكلات السمنة قبل الحمل.

- مراعاة تناول العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل على أن تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة وتحتوي على الخضار والفواكه.

- الأجبان الطبيعية للمرأة الحامل أفضل من الأجبان المطبوخة.

- يراعي التقليل من تناول "الكبدة" أثناء الحمل لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين A والذي قد يسبب حدوث تشوهات للجنين.

- الحرص على تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم لتفادي الزيادة الكبيرة في الوزن، مع مراعاة غلي وتعقيم الحليب الطازج جيّداً قبل تناوله.

- الحرص على تناول أطعمة تحتوي على فيتامين C مثل البرتقال والفلفل الأخضر.

- الاعتماد على الألياف بشكل كبير لتفادي الإمساك والذي قد يزداد مع الحمل.

- عدم أكل اللحوم النيئة أثناء الحمل لأنّها تسبب تشوهات خطيرة في دماغ الجنين على عكس الخضار والتي تحتفظ بقيمتها الغذائية كاملة عند تسويتها نصف تسوية.

- التخفيف من تناول الدهون والحلويات والنشويات أثناء الحمل.

- تناول السوائل بشكل كبير وخاصّة الماء للحد من مشكلات الإمساك.

- الحوامل اللواتي يعانين نقصاً في أنزيم اللاكتوز، لا يجب أن يتناولن الحليب أو أياً من منتجات الألبان، لأنّها تسبب لهم غازات وإسهالا، والبديل بالنسبة إليهم هي حبوب اللاكتوز.

- يجب أن يكون النظام الغذائي للمرأة الحامل متوازناً وليس حمية (ريجيم).

- بعد الولادة، يجب الامتناع عن تناول القرنبيط، لأنّه يسبب غازات للأُم والطفل.►