

## تعديل النظام الغذائي

تجد أغلب النساء صعوبة في تحديد الطريقة الأنسب لإدخال السعرات الحرارية الجديدة المطلوب إضافتها على نظامها الغذائي، إلى ذلك، تقول اختصاصية التغذية هلا أبوظه: إنه يمكن للمرأة الحامل التي تشعر بالجوع بشكل متكرر أثناء اليوم تناول وجبتين إضافيتين من الوجبات الخفيفة، بحيث تحتوي كل وجبة منهما على 150 سعرة حرارية، ويمكن أن تتضمن الوجبة الخفيفة الصحية مثلاً حتى فواكه طازجة، وحنطة من المكسرات النيئة غير المملحة، وكأس من الحليب قليل الدسم، أو نصف كأس من اللبن قليل الدسم، ويمكن للمرأة التي تفضل تناول وجبة أكبر من الطعام العمل على زيادة كمية الوجبة الرئيسية التي تتناولها.



## الحل في الطعام

حول دور الطعام في بعض المشاكل التي تواجه الحامل، تقول اختصاصية التغذية هلا أبو طه: «الإحساس بحرقنة الصدر من أكثر الأعراض التي ترافق فترة الحمل منذ بدايتها وحتى الولادة، ويساعد تناول قطعة من الخبز أو رقائق البسكويت، وعدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الوجبات على التخفيف من حدةها، أما المشكلة الصحية الأخرى التي ترافق فترة الحمل فهي الإمساك، وأفضل وسيلة لعلاجها هي في اعتماد 3 وجبات رئيسية، ووجبتين أو 3 وجبات خفيفة خلال أوقات منتظمة من اليوم، ما يضمن سلامة وصحة الأم والجنين، كما يساعد شرب الكثير من الماء وإضافة الخضراوات الغنية بالألياف إلى الوجبات على التخلص من هذه المشكلة».

## 16 كيلوجراماً أعلى زيادة مقبولة خلال الحمل

# الغذاء «الصحي» يحقق أمومة سعيدة

لكبيرة التونسي (أبوظبي)



الغذاء المتوازن يمنع الزيادة الكبيرة في الوزن وتجنب المأكولات النيئة حتمي في الحمل (ارشيفية)

تبدأ رحلة الأمومة منذ اليوم الأول لبداية فترة الحمل، وكما أشارت أحدث الدراسات، فإن عادات التغذية السيئة تبدأ من الوحم، ومع ذلك، ليس من الضروري أن يتطلب الحصول على فترة حمل صحية الكثير من الجهد، حيث يكفي أن توابط الحامل على اتباع نصائح منذ بدء هذه الرحلة الشاققة لتساعدها على التمتع بفترة حمل صحية، إلى جانب التخفيف من التبعات الصحية التي قد ترافقها. وتقدم هلا أبو طه، اختصاصية تغذية في المركز الأميركي الجراحي بأبوظبي، نصائح على رأسها وضع خطة للوزن، الذي سيتم اكتسابه خلال فترة الحمل بمشاركة الاختصاصي منذ الأسابيع الأولى للحمل، بهدف التعرف إلى المعدلات الطبيعية لزيادة الوزن خلال هذه الفترة، مشيرة إلى أن معدلات زيادة الوزن تختلف خلال فترة الحمل تبعاً لوزن المرأة عند بداية الحمل، ومؤشر كتلة الجسم، إلى جانب صحة الأم والجنين. ويتراوح المعدل الطبيعي للوزن المكتسب خلال فترة الحمل بين 11 و16 كيلو جراماً عند المرأة التي يكون مؤشر كتلة الجسم لديها طبيعياً قبل بداية الحمل.

## الحمل ليس ذريعة لمضاعفة كمية الطعام

### في الثلث الثاني من الحمل يمكن زيادة 350 سعرة حرارية يوميا

### هلا أبوظه

والشاي الأخضر والمشروبات الغازية. 13: بعض أنواع شاي الأعشاب التي يمكن شربها بعد موافقة الطبيب المختص.

غير ميسر، أو من منتجات الألبان غير المبسترة. 7: العصائر غير المبسترة. 8: الأطعمة التي تحتوي على بيض نيئ أو غير مطهو جيداً، مثل المايونيز وبعض الصلصات والموس والتيراميسو. 9: الكبد أو منتجات الكبد، مثل تفانق الكبد أو ألباتيه. 10: الخضراوات غير المغسولة بشكل جيد. 11: المأكولات التي تحتوي على عناصر تحلية صناعية. 12: الكافيين والمنبهات التي تحتوي على الكافيين، مثل الشاي

البحر النيئة، أو شرائح لحم البقر والدجاج غير مطهوه جيداً، والسوشي، والساشيمي. 2: الأسماك التي تحتوي على الزئبق مثل أبو سيف، والماكريل. 3: الثمار البحرية النيئة، مثل المحار والبطلينوس والرخويات البحرية. 4: أسماك التونة المعلبة، يمكن تناولها بكميات قليلة جداً لا تتجاوز مرة في الأسبوع. 5: اللحوم الباردة مثل المرتديلا، والسلامي، والبيبروني، والهوت دوج، والسلمون المدخن، ولحم البقر المشوي، ولحم الديك الرومي. 6: الأجبان المصنوعة من حليب

والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجنين. ومع بداية الثلث الثاني من مرحلة الحمل، يمكن زيادة 350 سعرة حرارية إلى معدل الاستهلاك اليومي حتى بداية الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، حيث يتوجب زيادة 100 سعرة حرارية أخرى خلال هذه المرحلة. **مأكولات ممنوعة** وتلخص الأطمعة التي ينبغي على الحامل الامتناع عن تناولها بسبب تأثيرها الضار على صحة الأم والجنين بما يلي: 1: اللحوم غير المطهوه، مثل لحوم

وتقول إنه لا ينبغي أن يقتصر اهتمام الحامل على مراقبة الوزن الذي تكتسبه خلال حملها، بل عليها أيضاً الاهتمام بنوعية الغذاء الذي تتناوله وكميته. وتؤكد أن الحمل ليس ذريعة لتناول الطعام عن شخصين، أو لمضاعفة كمية الطعام التي تتناولها المرأة، حيث ينبغي على الحامل التي ترغب في تطبيق خطوات التغذية المثالية، ألا تتناول ما يفوق حاجتها من الطعام خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بنوعية الطعام من أجل تأمين الفيتامينات