أسئلة تطرحها الحامل في شهرها الخامس

عادة ما يكون الثلث الثاني من الحمل من أمتع المراحل، وذلك لأنك ستلاحظين تطوّراً في حملك وكبراً في حجم جنينك بصورة واضحة. والممتع أيضاً أنك في هذه المرحلة، تكونين فيها نشيطة لأنه يمكنك القيام بنشاطاتك اليومية بسهولة، لأنك ستشعرين أن لديك الطاقة لذلك.

ما هو معدل زيادة الوزن في هذا الشهر؟

خلال الأشهر الأربع السابقة يفترض أن يكون قد زاد وزنك ما بين 3-4 كغم. فتوقعي زيادة 1 ½ الى 2 كغ في نهاية شهرك الخامس.

أشعر بإنتفاخ في جسمي، ماذا أفعل؟

قد يبدأ الجسم في هذه المرحلة بالانتفاخ قليلاً، وذلك بسبب انحباس الماء في الجسم. من أهم العوامل التي قد تؤدي إلى ذلك هو الإكثار في تناول المأكولات المملحة، أي التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم. لذلك ينصح بتقليل الملح في الطبخ تدريجياً، وتجنّب الأطعمة العالية بالملح كالشيبس، المكسّرات المملحة، الكبيس، الزيتون، المعلّبات واللحوم المدخّنة والمصنّعة.

بالإضافة إلى ذلك، عليك شرب الماء بصورة منتظمة أي حوالي 8 أكواب من الماء بالإضافة إلى غيرها من السوائل مثل شرب العصير الطازج باعتدال والشوربات أيضاً. فعندما تشربين الكمية الموصى بها، تكونين أقل عرضة لانحباس الماء في جسمك والإحساس بالانتفاخ.

طبيبي وصف لي مكمّلات الكالسيوم، هل أحتاجها فعلاً؟

طبيبك يعلم ما هو الأفضل لك! إذا شعر طبيبك أنك لا تلبين احتياجاتك من هذا المعدن الأساسي من المأكولات، فهو سيصف لك المكمّلات. احتياجاتك للكالسيوم تزداد خلال الحمل (3-4 حصص يومياً)، فأنت بحاجة أن تشربي كوبين من الحليب وحصتين من مشتقات الحليب أي اللبن، الجبنة واللبنة لتلبي احتياجاتك واحتياجات جنينك. كوني دائماً على يقين أن امتصاص الكالسيوم من الحليب ومشتقاته يتفوّق على المصادر الأخرى. بعض مصادر الكالسيوم الأخرى هي أصناف من

الأسماك خاصة السردين، اللوز، والخضار ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ وبعض البقوليات مثل الفاصوليا.

هل وحامي على بعض الأطعمة حقيقي؟!

استجيبي لطلبات جسمك من الطعام لانه عادةً ما يكون هناك نقص في نوع معيّن من الغذاء، فإن الجسم يدعوك إلى تناول مثل هذا الطعام. فمثلاً قد تشتهين تناول اللحم الأحمر أو السبانخ ، فهذا يدل على احتمالية نقص الحديد في جسمك. ولكن إذا كانت شهيتك على الحلويات والأطعمة المالحة، استسلمي لوحامك بعض الأوقات، وليس دائماً ، في المقابل قومي بارضاء نفسك ببدائل صحّية أكثر.