أطعمة تزيد من حركة الجنين

تعتبر حركة الجنين داخل بطن أمه ، من أهم الأشياء التي تسعد المرأة خلال الحمل . يبدأ الشعور غالبًا بحركة الجنين خلال الشهر الخامس من الحمل ، حيث يكون في البداية بسيط ثم يزيد مع نمو الجنين تدريجيًا وحتى الشهر السابع من الحمل.

يتأثر الجنين داخل بطن الأم بالعديد من العوامل الخارجية والداخلية التي تصل إليه ، خصوصاً الغذاء . ومن الممكن ان يشعر الجنين بالكثير من الإنزعاج من أنواع معينة من الأطعمة ، في حين تجديه فرحاً وسعيدًا بالبعض الآخر .

ومع دخول الحمل في الشهر الثامن ، تتغير طبيعة حركة الجنين وذلك يعود بسبب نموه ، ضيق المساحة المتاحة للحركة . بدلاً من الركل تصبح حركات الجنين تتركز أكثر في نطاق التقلب والدوران.

لا يمكن وضع عدد معين لحركة الجنين في اليوم ، فمن الممكن أن يتحرك حوالي 100 حركة في الساعة ، لكن من الممكنا الا تشعر المرأة الحامل عادة بكل هذا العدد . لكن يفضل أكثر الاعتماد على تمييز الأم على نمط وتكرار محدد بالنسبة لحركة الطفل طوال اليوم . فعند شعور الأم المستقبلية أو شكها بتناقص حركة الجنين ، يجب استبعاد أسباب معينة والتي يمكن أن تسبب ذلك ، **مثل :**

- توتر المرأة الحامل.
- تعرض الحامل لسوء التغذية.
- وجود مشكلة في المشيمة.
- التفاف الحبل السري حول عنق الجنين.
- تمزق الأغشية.

لذلك ، من المفضل اللجوء دائمًا الى الطبيب عند الشعور بتناقص في حركة الجنين ، من أجل استبعاد الأسباب الخطيرة.

لكن يمكن البدء بالتأكد من تناقص فعلي بحركة الجنين ، فيتطلب التأكد من عدد مرات الحركة عبر جلوس الحامل في وضعية مريحة في سكون تام. من بعدها تبدأ الأم في عد تحركات الجنين على مدة محددة

من الوقت ، وحيث لا يجب أن تقل عن مدة نصف ساعة إلى ساعة ، في هذه الحالة الطبيعية ، لا يجب أن تقل عدد حركات الجنين عن 7 الى 10 حركات في الساعة.

يمكن تعزيز تحركات الجنين من خلال استهلاك الأم أنواع أطعمة تزيد من حركة الجنين ، ولكن في الوقت نفسه لا بد من تفادي تناولها ان كانت تسبّب له الإنزعاج.

اليك أطعمة تزيد من حركة الجنين :

- الحلويات والأطعمة الغنية بالسكر، فهذه الأطعمة تؤدي الى إرتفاع بمعدل الدم وتنشّط الدورة الدموية ، مما يساهم في إيصال كمية كبيرة من الغذاء إلى الجنين ، الذي يشعر بالطاقة بالتالي يزيد من حركته.
- عصير الفواكه الطبيعية المُحلى بالسكر، تحوي هذه العصائر على الغذاء المناسب للأم وللجنين ، لأنها تحتفظ بالمكوّنات الأساسية التي تتضمنها الفاكهة الطبيعية على خلاف العصائرٍ الإصطناعية المحلاة بالسكر ، التي تسبّب من جهتها ارتفاعاً بمعدّل السكر بالدم. فتمد هذه العصائر الحامل بالطاقة والنشاط، مما يؤثر إيجابيّاً على الجنين ، الذي يزيد من حركته.
-
- المشروبات الساخنة المحلاة بالسكر أو العسل. على غرار اليانسون والشاي الأخضر وغيرها من السوائل.
- وجبة سريعة غنية، مثل السكريات كالحلوى أو الكربوهيدرات أو الوجبات عالية المحتوى من البروتين ، التي تسرع حركة الجنين.
- شرب الماء والسوائل أو العصير المثلج بكثرة ، فالبرودة تحفز الجنين على الحركة. كما تساعد هذه الطريقة على تحفيز حركة الجنين ، بما ان الطفل يتكوّن بمحيط من الماء داخل رحم الأم . كلما زادت كميّة المياه بجسم الحامل ، كلما شعر الجنين بالراحة ، حيث إن المثانة القريبة من الرحم تكون ممتلئة بالماء ، مما يساهم في زيادة حركته.