

أفضل الطرق للمحافظة على الرشاقة طوال فترة الحمل

من المهم أن تحافظ المرأة الحامل على رشاقته ومراقبة وزنها طوال فترة الحمل وأن لا يزيد الوزن عن المعدل وذلك مع مراقبة وارشادات دكتورها .

فان المحافظة على الوزن السليم والرشاقة طوال فترة الحمل هدف بالنسبة للكثير من النساء الحوامل. فبالإضافة الى نظام الغذاء الصحي والمتوازن والتمارين الرياضية الخاصة بالمرأة الحامل، نقدم لك أيتها الأم المستقبلية أبرز النصائح للمحافظة على لياقتك خلال فترة الحمل:

الحد من تناول السكر والكربوهيدرات: ان الاكثار من تناول المأكولات الغنية بالسكر المكرر وبالكربوهيدرات المصنعة (الخبز الأبيض، المعكرونة، المعجنات...) يؤدي الى زيادة الوزن وزيادة السوائل في الجسم. ان زيادة السكر في الدم وعدم حرقها بطريقة جيدة يؤدي الى تحولها الى دهون في الجسم.

تناول المأكولات الغنية بالبروتين والدهون الجيدة: ان تناول الأطعمة الغنية بالدهون الجيدة والبروتين مثل الزيتون، الأفوكادو، جوز الهند، الزبدة وغيرها يمد جسم المرأة الحامل بالفيتامينات A و D و E و K ، هذه الفيتامينات تجعل المرأة الحامل تشعر بالشبع وتساعد على الحد من تناول الوجبات الخفيفة والمضرة بين الوجبات الرئيسية .

شرب الكثير من الماء: شرب كمية كبيرة من الماء يرطب الجسم ويخفف الاحساس بالتعب، الارهاق، وغثيان الحمل، كما انه يشعر بالشبع. عليك شرب أكثر من 2 لتر ماء يوميا .

النوم الجيد والراحة: احرصي على ان تحظي بقسط نوم عميق وعلى راحة وعدم ارهاق نفسك والاكثار من ممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل.

ممارسة الرياضة: احصري على ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالمرأة الحامل بانتظام والأفضل لك هو ممارسة السباحة. عليك ممارسة الرياضة بسعادة وفرح وليس كأنها فرض.

المحافظة على كتلة العضل: خلال فترة الحمل، لا يجب أن تخسري من وزن العضل في جسمك وأن تكسبي الوزن، لذا من المفضل اتباع برنامج رياضي مناسب للمرأة الحامل.

مراقبة الوزن: لا يجب أن تهمل عملية قياس الوزن طوال فترة الحمل ومتابعة هذه العملية، عليك التأكد من أن وزنك يزيد حسب المطلوب وليس أكثر من ذلك، فان زيادة الوزن تؤثر سلبا عليك وعلى الجنين أيضا .