أنا في شهري الثاني أريد أفضل تغذية

على الأرجح، قد تم اكتشاف وتأكيد الحمل في هذه المرحلة. وها أنت تعيشين تلك اللحظات والتخيّلات والأسئلة التي تتزاحم في بالك، لكنها لن تقف عائقاً أمام التحضيرات والاستعدادات لما تتطلبه هذه المرحلة الجميلة. ومن أوائل الأسئلة، هل سيبدو علي الحمل من الآن؟ هل سيبدأ البطن بالتمّدد أو بعد؟ هل أتوقع زيادة في وزني خلال هذا الشهر؟

لا يتوقع من المرأة الحامل أي زيادة في الوزن خلال شهرها الثاني. تذكّري أن معدل الزيادة خلال أول ثلاثة أشهر هي ما بين 0.4-1.7 كغ فقط. نعم هذا خلال الأشهر الثلاثة الأولى وليس كل شهر!

يقال أنه يجب أن آكل عن شخصين، هل هذا صحيح؟

هذا غير صحيح، إذ أن معدل زيادة السعرات الحرارية خلال الحمل لا يتعدّى 300 وحدة حرارية، وهذا بعد الشهر الثالث. لذلك انتبهي على نوعية طعامك، إذ يجب أن تكون صحية ومغذية، من دون زيادة كبيرة في كمية الطعام المتناول.

إن تغذيتك السليمة وخياراتك الصحية للأطعمة خلال الأشهر الأولى من الحمل، تساعد على ضمان انطلاقة صحية لطفلك. كما تساعد جسمك على تحمّل مراحل الحمل المختلفة ومواكبة التغيّرات التي تحصل لجسمك في هذه المرحلة المهمة والمشوّقة.

ماذا نعني بنوعية جيدة من الأطعمة؟

يعني تناول أطعمة متنوعة من مجموعات الطعام التالية:

- الحبوب والنشويات
- الخضار والفاكهة
- الحليب ومشتقاته
- اللحوم والبقوليات

وكلما تميزت وجباتك بمجموعات مختلفة ومتنوّعة ومن الأطعمة الصحيّة، كلما استفدت أكثر هذه العناصر الغذائية. وبالتأكيد، احرصي على الحدّ من المأكولات العالية بالسعرات الحرارية، الدهون

والسكريات مثل الحلويات والمقالي، لأنها ليست ضمن المجموعات الغذائية الأساسية، كما تفتقر إلى العناصر الغذائية التي تحتاجينها أنت وجنينك.

ومن الجيد جداً أن تحرصي على شرب كوبين من الحليب قليل الدسم وحصتين من الأجبان والألبان خلال يومك. هذه المأكولات غنية بالكالسيوم، وهو معدن تحتاجين إلى المزيد منه في هذه المرحلة الممتعة.