

# تناولي هذه الأطعمة إن كنت حاملا بتوأم

إذا كنت حاملا بتوأم، تقول المبادئ التوجيهية أنه يجب عليك أن تستهلكي ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميا في الأشهر الثلاثة الأولى، ٦٨٠ في المرحلة الثانية من الحمل، و ٩٠٠ في آخر مرحلة من الحمل.

خذي في عين الاعتبار أن مصادر السعرات الحرارية هي مهمة أكثر من عدد السعرات الحرارية التي تتناولها يوميا.

الزنك: معدل الزنك في جسمك ينخفض خلال فترة الحمل، لذلك تأكدي من استكمال نظامك الغذائي بهذه المواد الغذائية الأساسية المرتبطة بانخفاض مخاطر الولادة المبكرة، الوزن الضئيل عند الولادة، والمخاض لفترات طويلة.

حمض الفوليك: حتى قبل أن تصبحي حاملا، يجب أن تبديي بزيادة مقدار مأخوذك من هذا الحمض. القيام بذلك يخفض خطر العيوب الخلقية عند طفلي.

الكالسيوم: من المهم للغاية الحصول على ما يكفي من الكالسيوم عندما تكوني حاملا. هذه المواد الغذائية الأساسية يمكن أن تقلل من شدة وتخفف من مخاطر تسمم الكلية، انخفاض الوزن عند الولادة، والولادة المبكرة.

المغنيسيوم: هذه المواد تقلل من مخاطر المخاض المبكر (قبل أوانه)، وتساعد في تطوير الجهاز العصبي لطفلي. قومي بإضافة اللوز إلى وجبة فطورك المؤلفة من الحبوب! المكسرات هي مصدر كبير للمغنيسيوم.

البروتين: جسمك يحتاج للكثير من البروتين لمساعدة طفلي أن ينمو، بالإضافة إلى التأكد من أن عضلات طفلي تتطور بشكل صحيح. من الضروري أن تتناولي اللحوم والدجاج.

الحديد: كمية ضئيلة من الحديد قد تعوق نمو طفلي وتزيد خطر ارتفاع ضغط الدم، الولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة.

الفيتامين د: الفيتامين د يساعد على زيادة الدورة الدموية في المشيمة، ويساعد في امتصاص الكالسيوم لكي يكون لدى طفلي تحسن

ملحوظ في كثافة العظام. اشربي كوب من عصير البرتقال المدعم، أو اخرجي لامتصاص البعض من أشعة الشمس لدقائق قليلة كل يوم، فهذا الفيتامين يمكن الحصول على كميات وفيرة منه من خلال التعرض للشمس.