

فوائد البطيخ للحامل

خلال فترة الحمل، تحتاج المرأة الى تناول كل الأطعمة التي توفر لها جميع المكملات الغذائية لنمو جنينها.

تلعب الخضار والفاكهة دوراً بارزاً في إمداد الجسم بالمعادن والفيتامينات التي يحتاجها، إلا أن تناولها يجب ان يكون وفقاً للعديد من المعايير حتى لا تسبب للحامل مشاكل صحية.

يعتبر البطيخ من الفاكهة الصيفية التي تتميز بمذاق رائع وبالتالي فإن تناول الحامل منه يدر عليها الكثير من الفوائد، سنذكرها في ما يلي:

1- يعالج مشاكل الهضم والحموضة

من المعروف أنه كلما تقدم الحمل كلما إرتفع منسوب حموضة المعدة عند الحامل وإحساسها بتخمة بسبب تدني حجم المعدة بسبب نمو الجنين. وفي حال كانت المرأة تعاني من هذه العوارض ينصح بأن تتناول البطيخ لأنه يخفف من حدتها.

2- يقلل من تورم القدمين

خلال الحمل تلاحظ العديد من النساء تورماً في القدمين واليدين، وبما أن البطيخ غني بنسبة عالية من المياه ينصح بتناوله لأنه يمنع التورم من خلال التخفيف من انسداد الأوردة والعضلات.

3- يتخفف من غثيان الصباح

غثيان الصباح حالة لا مفر منها خلال أشهر الحمل، وينصح الأطباء الحامل بتناول البطيخ عند الفطور لأنه غني بالمعادن والمنشطات التي تلين المعدة وتمنع الغثيان.

4- يمنع الجفاف

البطيخ غني بنسبة كبيرة من المياه، والمرأة الحامل بحاجة الى الكثير من السوائل حتى لا تصاب بالجفاف خاصة في الأسابيع الأخيرة من الحمل. لذلك، يمكن أن يكون بديلاً عن شرب المياه عند النساء اللواتي لا تعتمدن على شرب المياه بكميات وافرة.

5- يقلل من تشنجات العضلات

خلال الحمل يحدث في جسم المرأة الكثير من التغيرات على مستوى الهرمونات ما يسبب لها أوجاعاً في العظام والعضلات نتيجة لإكتسابها وزناً إضافياً ، ويساعد تناول البطيخ على التخفيف من هذه التشنجات.