كيف تتجنبين العوارض المزعجة في الشهر السابع؟

إنها بداية المرحلة الأخيرة من الحمل، إنه الثلث الأخير حين يزيد حجم الجنين ويزيد عدد المرات التي نتأمل فيها حجم البطن الذي يكبر بشكل ملحوظ، وتبدأ الاستعدادات النفسية للولادة واستقبال المولود.

في هذه المرحلة، قد تشعر بعض السيدات الحوامل ببعض العوارض المزعجة، فما هي هذه العوارض وكيف يكون التعامل معها؟

الحرقة

ترتبط الحرقة بزيادة امتداد الرحم، مما يضغط على المعدة ويتسبب في إرجاع بعض إفرازاتها إلى المريء فتشعرين بالحموضة. لتفادي الحرقة، لا تبقي من دون تناول الطعام لفترات طويلة. أما عندما تأكلين، فلا تملئي معدتك لدرجة الشعور بالإنتفاخ، بل تناولي وجباتك الخفيفة والمغذّية كل 3 ساعات. تفادي أيضا الأطعمة التي قد تسبب لك الحرقة كالأطعمة المقلية والدسمة وبعض البهارات.

النفخة وانتفاخ اليدين والرجلين

يعود ذلك لانحباس الماء في الجسم، لذا اكثري من تناول السوائل خاصةً الماء، وقلّلي من مصادر الصوديوم الغذائية الموجودة في: الملح، الأطعمة المعلّبة، الكاتشب، الصلصات، المخلّلات والتشيبس.

نصيحة مهمة، قومي ببعض الحركة الخفيفة مثل المشي، فهذا يساعدك في التخلص من انحباس الماء والمحافظة على دورة دموية صحية.

الإمساك

غالبا ما يكون سببه اختلاف مستوى الهرمونات في الجسم، بالإضافة إلى قلة الحركة وطبيعة الطعام المتناول القليل بالألياف الغذائية. لتجنب الإمساك، أكثري من تناول الألياف الموجودة في الخضار، الفاكهة الطازجة والمجفّفة، الحبوب الكاملة والبقوليات. تذكري أيضا أن الألياف تمتص كميّة من الماء في الجهاز الهضمي، فعليك زيادة تناول الماء والسوائل!

التعب والنعاس

قد تكون الحامل في هذه المرحلة معرضة للإصابة بفقر الدم وعوارضه التي تسبب لك التعب، النعاس وأحيانا بأوجاع الرأس وقلة التركيز. ويمكن فقر الدم نتيجة زيادة حجم الدم في جسمك والتغذية غير السليمة خلال الأشهر السابقة. لذا أكثري من تناول اللحم والدجاج، بالإضافة إلى المصادر النباتية الغنية بالحديد كالعدس، الفاصوليا، الفول والخضار ذات الأوراق الخضراء (السبانخ والسلق والبقدونس). لا تنسي أن تتناولي مصدر فيتامين C الموجود في الليمون، البرتقال، الشمام، البروكولي، الفلفل الأخضر، خلال وجباتك لتزوّدي امتصاص الحديد من البقوليات والخضار.

من المهم أيضاً أن تواظبي على تناول أقراص الفيتامينات والمعادن التي ينصحك بها الطبيب، خاصة أقراص الحديد، إذا وصفها لك.

في الختام، هذه هي المرحلة التي قد تبدأين فيها بالشعور بالثقل، فزيادة الوزن المتوقّعة في نهاية هذا الشهر هي بين 1 ½ – 2 كغ. تذكّري أن تُدخلي الحركة البدنية الخفيفة في حياتك اليومية لتفادي الزيادة الكثيرة في الوزن، ولتتجنبي أو تخففي من الشعور بالعوارض التي قد تسبب لك الإزعاج.