نظام الحامل الغذائي في الشهر الرابع من الحمل

هل تساءلتِ يوماً ماذا يأكل جنينك في الشهر الرابع من الحمل؟ أو ما هي الاطعمة المناسبة له والتي تعزز صحته ونموه خلال هذه الفترة من الحمل؟ فيزداد وزن الجنين في الشهر الرابع من الحمل ويصبح أطول ويكبر حجمه لذلك هو بحاجة الى المزيد من العناصر الغذائية التي تساعده على النمو بطريقة مثالية.

يوجد أنواع معينة من الاطعمة عليك إدراجها في نظامك الغذائي خلال هذه الفترة من الحمل وأطعمة عليك الإبتعاد عنها للحرص على تغذية الجنين والحصول على بنية قوية وتقوية عضلاته وتعزيز نم ذهنه وفكره وقدراته العقلية.

يعد الشهر الرابع من الحمل هو الشهر الذي تبدأ فيه الحامل بالشعور بالجوع والرغبة بتناول الطعام بكمية أكثر لذلك عليك انتقاء الأطعمة التي تغذي وتقوي المناعة بعيداً عن التي تزيد وزنك ووزن الطفل بطريقة غير صحية.

من جهة ثانية، تتراكم الدهون تحت جلد الجنين والتي تساعده على تنظيم حرارة جسمه بداخل الرحم لذا عليك الحذر بما يتعلق بإستهلاك المواد الكربوهيدراتية والنشويات، لأن خلال هذه المرحلة يصبح الجنين على استعداد لزيادة وزنه.

ثالثًا، في الشهر الرابع من الحمل يبدأ كبد الجنين بإنتاج عصارته لذلك عليك ان تتناولي التفاح من أجل ضمان سلامة كبدك وكبد الجنين.

في حين تتمثل الخطوة الرابعة بالإكثار من شرب المياه خلال هذه المرحلة لأنها عنصر ضروري لعمل كليتيّ الجنين بكفاءة ولتحسين عملية التبول لديه.

كما عليك تناول البروتين بكمية جيدة في الشهر الرابع لأنه عنصر غذائي ضروري جداً لصحة ونمو الجنين وحيث يمكنك استهلاك البروتين النباتي من الفول والعدس مثلاً.

سادساً، لا تنسي أهمية الحمضيات على انواعها بالنسبة لك وللجنين خلال فترة الحمل فهي تمدكما بالفيتامين C ومضادات الأكسدة.

كما يجب استهلاك المكسرات النيئة وغير المملحة خلال هذه المرحلة للحصول على الفيتامين E والأوميغا 3 ومضادات الأكسدة، الضرورية لغذاء عقل وفكر الجنين.

وتتمثل الخطوة الأخيرة بتقسيم الوجبات الغذائية الرئيسية الى عدة وجبات صغيرة والحرص على تناول الوجبات الخفيفة الصحية.