أطعمة ضرورية للحامل خلال الأشهر الأولى

تتعرض المرأة الحامل خلال بداية الحمل أي في الأشهر الثلاثة الأولى الى الكثير من الأعراض مثل الكسل والتعب والتقيؤ والغثيان ومن الممكن أن تميل الحامل خلال هذه الفترة الى تناول أنواع معينة من الطعام وترفض أنواعٍ أخرى وما لا تعلمه الكثيرات أن الغذاء خلال هذه الفترة هو مهم جداً لصحة الجنين والمرأة الحامل.

يوجد أنواع معينة من الأطعمة التي يجب على الحامل ادراجها في النظام الغذائي خلال الثلث الأول من الحمل، تعرفوا عليها:

الأطعمة الغنية بالبروتين، الضروري لنمو الجنين وصحة الحامل خلال المرحلة الأولى من الحمل وأهم الأطعمة الغنية بالبروتين هي الفول والعدس واللحم والبيض والحليب ومشتقاته.

الحليب، هو عنصر غذائي مثالي يمد الحامل والجنين بالكالسيوم الضروري لصحتهما ولنمو عظامٍ الجنين. عليك شرب كوبين من الحليب وتناول كافة مشتقاته يومياً.

الموز، الغني بالكالسيوم والبوتاسيوم الضروريان لمقاومة الغثيان والقضاء على التعب خلال أول ثلاثة أشهر من الحمل. ينصح بتناول ثمرة موز على معدة فارغة كل يوم للمساعدة على القضاء على الغثيان.

البيض، يعد صفار البيض غني بالفيتامين B الضروري لنمو دماغ وذاكرة الجنين والأساسي لصحة المرأة الحامل. يمكنك تناول بيضة مسلوقة كل يوم.

الثوم، يعمل على تخفيف خطر الإصابة بالتسمم الحمل ويقي من الإصابة بإرتفاع ضغط الدم وحيث يمكنك إضافته الى الكثير من الأطعمة أثناء الطهي.

الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والخضار الورقية الخضراء والبقوليات والمكسرات، يعتبر الحديد عنصر ضروري لصحة الحامل والجنين خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

اللوز، فهو يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية التي تساهم بالحفاظ على صحة الجنين مثل البوتاسيوم والبروتين وتحميه من

الإصابة بالحساسية والربو بعد الولادة. يمكنك تناول 15-20 حبة من اللوز كل يوم.

الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل كافة أنواع الأسماك والمكسرات النيئة، يساعد هذا العنصر على تطوير ونمو أجهزة الجنين وخصوصاً الجهاز العصبي.