

أنا في شهري الأول! ما هي أول خطوات التغذية؟

في لحظة، لحظة واحدة فقط، يقف فيها الزمن ليقول لك أنت حامل! فيهبط عليك فرح عارم يغمرك ويغمر عائلتك! وفي نفس اللحظة تبدأ التخطيطات والتجهيزات، فإذا بك فرشت غرفة المولود في خيالك وأنت واقفة... ثم يقف الزمن معك مرة ثانية لحظة اختيار الإسم... طبعاً!

ولكن العديد من السيدات تتأخر معرفتهن بالحمل لأسابيع عديدة وحتى بعد الشهر الأول! لذا قد يكون نمط تغذيتك كما كان في السابق، ونصيحة احرصي عليها خلال الأشهر القادمة، هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ليضمن صحة جيدة لك والجنين، خلال أشهر الحمل ومرحلة الرضاعة، أيضاً.

بدأت أشعر بالغثيان، كيف أخفف من هذا الشعور المزعج؟

عادة ما تبدأ حالة الغثيان والتقيؤ في هذه المرحلة، أي الثلث الأول من الحمل. لا تقلقي، لأن هذا الشعور غالباً ما قد يختفي كلياً في أواخر الشهر الثالث. إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

- تناول طعاماً غنياً بالنشويات قبل النهوض من السرير بحوالي 15-20 دقيقة، مثلاً: كعك، البسكويت مالح، قطعة توست أو رقائق الفطور الكاملة.
- وزعي وجباتك الثلاث إلى 6 وجبات خفيفة على معدتك خلال النهار.
- تناول طعاماً سهل الهضم. امزجي المعكرونة، البطاطا، الأرز أو الخبز مع مصدر بروتين قليل الدهون مثل اللحوم قليلة الدهون، الدجاج أو السمك، بالإضافة إلى الحليب ومشتقاته القليلة الدسم على الفطور والعشاء.
- تناول السوائل بين الوجبات وليس معها.
- ابتعدي عن الأطعمة الدسمة، المقلية، الحلويات الدسمة والبهارات. هذه قد تكون صعبة الهضم وقد تزيد من شعورك بالغثيان.

هل أبدأ بتناول حبوب الفيتامينات والمعادن؟

بعد استشارة طبيبتك، قد تنصحك بتناول حبوب "حمض الفوليك" خلال

شهرك الأول أو حتى قبل الحمل، إذا كنت تحضرين للحمل. مكملات حمض الفوليك مهمة جداً للنمو الطبيعي للجنين.

تأكدي أيضاً أنك تتناولين المأكولات الغنية بحمض الفوليك وهي:

- الخضار ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ، البقدونس، الجرجير..
- خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة
- البقوليات بأنواعها، مثل العدس، الفاصولياء والحمص..