أنا في شهري التاسع: أحتاج كل أنواع التوازن خاصة في الأكل!

إنه الشهر التاسع، وها أنت تشعرين بطفلك يتحرك دائماً وكأنه يخبرك أن استعدي، ماما، أنا قادم! إذ بالرغم من أنك تعرفين موعد الولادة تقريباً، إلا أنه يمكنك أن تلدي في أي وقت خلال الشهر التاسع.

إنها لحظة تحمل معها الكثير من الفرح العارم وبعض الخوف من تلك المرحلة القادمة، ولكن الشيء الأكيد هو الشوق لاحتضان طفلك بين ذراعيك وإمساك يديه الصغيرتين هو أكبر وأروع من أي إحساس آخر في العالم، وسيطغى على كل شيء. وفيما أنت تحضرين ما تبقى من الاحتياجات، مهم جداً أن تحافظي على اهتمامك وإلتزامك بالتغذية الصحّية، فطفلك يكبر بسرعة خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة. لذلك، فإن التوازن والتنويع ونوعية الطعام الجيد في نظامك الغذائي، من أكثر ما تحتاجين إليه الآن.

اليك بعض النقاط المهمة التي تلخّص الغذاء السليم خلال مرحلة الحمل:

- وزّعي وجباتك اليومية من 5 إلى 6 وجبات خفيفة، بدلاً من 3 وجبات كبيرة قد تشعرك بالإنزعاج بعض الشيء. من المهم ألا تتركي نفسك من دون تناول طعام لفترات طويلة.
- تناولي مصادر الكالسيوم كالحليب قليل الدسم ومشتقاته للمحافظة على صحّة عظامك ووجود الحليب مهم لتكوين الحليب لرضاعة لطفلك في الأسابيع الآتية.
- اشربي السوائل بوفرة للتقليل من انحباس الماء في جسمك الذي قد تشعرين به خلال هذا الشهر، أكثر من أي وقت آخر.
- خفّفي من الأطعمة العالية بالدهون والمقلية والحلويات، حتى لا يزيد وزنك على شكل دهون غير مرغوب بها. ومن ناحية أخرى، فإن هذه الأطعمة عالية بالسعرات الحرارية وقليلة بالمغذّيات، لذا، لن تغذيك ولن تغذي جنينك. هذا بالإضافة إلى أنها قد تسبب لك الشعور بالحرقة.
- في المقابل، تمتّعي بمصادر الدهون الصحّية مثل المكسّرات والبذور بكميات معتدلة.
- تناولي المزيد من الخضار والفواكة الغنية بالفيتامينات

والمعادن والألياف التي تساعدك في تجنب الإمساك.

- قلّلي من الملح والأطعمة المالحة إجمالاً كالمعلبات، المكسّرات، المخلّلات والشيبس لتفادي انحباس الماء في الجسم.
- استبدالي الخبز الأبيض بالأسمر أو خبز القمح الكامل لما فيه من فيتامينات، معادن وألياف صحّية.
- تناولي مصادر البروتين بشكل منتظم مثل اللحوم، الحليب ومشتقاته، البيض، والبقوليات كالحمص، العدس والفاصوليا. وتذكّري أن اللحوم والبقوليات والخضار الورقية الخضراء تزوّدك أيضاً بالحديد لتتجنبي فقر الدم الناتج عن نقص الحديد خلال الحمل.
- تناولي السمك الغني بدهون الأميغا-3 الصحّية التي يحتاجها جنينك لنمو ذهنه السليم. هذه الأسماك تشمل السالمون والماكاريل.
- احرصي على تناول مكمّلات الفيتامينات والمعادن المحدّدة لك من قبل الطبيب. وفي نفس الوقت نوعي في طعامك لضمان حصولك على هذه الفيتامينات والمعادن طبيعياً.
- تجنّبي تناول أي نوع من اللحوم النيئة أو نصف مطبوخة أو الأجبان غير المبسترة، لاحتوائها على البكتيريا التي قد تضرّ بصحة الجنين.