

# أهمية شرب المياه بالنسبة للحامل والجنين

يعتبر الماء جزء ضروري في حياة كل الكائنات الحية ولا يمكن للإنسان الاستغناء عنه في حياته اليومية كما انه ضروري بالنسبة للمرأة الحامل.

يساعد الماء على تغذية الجسم خلال الحمل، يسهل الهضم، يطرد السموم، يوازن درجة حرارة الجسم، تسهل نقل الغذاء الى الجنين، تعوّض نقص السوائل ويجدد السائل الأمينوسي.

**فما هي كمية المياه التي تحتاجها الحامل يوميًا؟**

ينصح الأطباء الحوامل بشرب 8 أكواب من المياه والسائل يوميًا وحتى أكثر من 8 إن تمكنت من ذلك.

**تعرفي على كل منافع المياه أثناء الحمل:**

- تقلل المياه من فرص الإصابة بتسمم الحمل، البواسير، الإمساك والجفاف.
- تخفف من تورم اليدين والقدمين خلال الأشهر الأخيرة من الحمل.
- تخلص الجسم من الأملاح الزائدة كما تحمي الكليتين من الرواسب.
- ترطب المياه البشرة وتقي من ظهور علامات التمدد.
- تقي من التهاب المسالك البولية.
- تحافظ المياه على انتظام ضربات القلب وصحة الدورة الدموية.

يزيد شرب الماء خلال فترة الحمل من شعور الغثيان وكثرة الحاجة إلى التبول. لذلك نقدم لك أهم النصائح التي تساعدك على شرب الكمية اللازمة من الماء:

- احرصي على عدم شرب الماء على معدة فارغة.
- يمكنك إضافة بضع قطرات من الليمون إلى الماء، من اجل تخفيف الشعور بالغثيان.
- احرصي على شرب كميات من الماء أكبر في النهار وأقل أثناء الليل.
- اشربي الماء بارد قليلاً.
- يمكنك شرب عصائر الفواكه الطبيعية إلى جانب الماء.

- أضيفي الحساء إلى وجباتك اليومية.
- احرصي على تناول الخضار والفاكهة الغنية بالماء، مثل البطيخ والخيار والخضار الورقية.
- تجنبى تناول الأطعمة المملحة لأنها تسبب باحتباس السوائل في الجسم وتورم الأطراف.
- احرصي على تناول منتجات الألبان وتحديدًا الزبادي، لأنه غني بالماء.