اتبعي هذه النصائح اذا كنت حاملا في الشهر الأول

انتباه الأم لصحتها من العوامل المهمة للحمل الصحيح، فمثلاً إذا كان هناك خلل ما أو نقص في العناصر الغذائية فإن ذلك النقص أو الخلل سيتضاعف حتما أثناء مرحلة الحمل والرضاعة. لذلك عند التفكير في الحمل وإنجاب الأطفال، يجب أن تعتني الزوجة بصحتها، ويُنصح كل من يرغب في إنجاب الأطفال أن يعمد إلى البدء بحياة صحية وعادات غذائية جيدة وأن يقلع عن التدخين.

وتنوع الطعام الكامل ضروري جدًّا لزيادة السعرات الحرارية التي تأتي عبر السكريات، كما أن الطعام الكامل والمتنوع يمنح الجسم الفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية الضرورية للتغذية، والزيادة في منتجات الحليب واللحوم والحبوب الكاملة والخضار الطازجة تساعد الحامل في الحصول على متطلبات الحمل من الغذاء.

من أهم مصادر البروتين: اللحم الأحمر، السمك، والدجاج، والبيض، والأجبان والألبان، وتنصح النساء اللواتي يتبعن النظام الغذائي النباتي أن يتناولن الحبوب المتنوعة: المكسرات الفستق والبيض يوميًا نسبة لفائدتها وأهميتها. وبما أن الفيتامين (ب 12) قلمًا يوجد في الخضار، وهو غالبًا موجود في اللحوم، لذا تتعرض الحامل التي تتبع النظام الغذائي النباتي إلى نقص في هذا الفيتامين.

توجد الأملاح المعدنية غالبًا في الفستق، بذور دوار الشمس، براعم النباتات، طحالب البحر والمأكولات البحرية، وهي تحتوي أيضًا على كمية وافرة من فيتامين (ب 12).

اللحوم تحتوي على بعض الكالسيوم ولكنها تحتوي على نسبة عالية من الفسفور الذي يعيق امتصاص الكالسيوم.

لسنوات طويلة كان الأطباء ينصحون بتجنب الملح، لكنهم الآن ينصحون بتناوله بكميات عادية، وميول الحامل إلى الزيتون والمأكولات الحامضة من الممكن أن يكون ناتجا عن حاجة الجسم إلى الملح؛ وبالرغم من حاجة الجسم إلى الملح لزيادة الدورة الدموية، إلا أن زيادته تؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، وارتفاع الضغط الشرياني، وتعريض الأم والطفل إلى مشاكل صحية أخرى، ولذلك فتناول اللحوم، والأجبان، والبيض، والأسكالوب، واللفت يعطي الجسم حاجته من

الملح، ولا يجب تناول المأكولات المملحة مثل: الشيبس وغيره.

ويفضل اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المحفوظة والمعلبة، كذلك ينبغي الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة التي تكون غنية بالألياف التي تمنع حدوث الإمساك الذي يصيب الحامل عادة أثناء فترة الحمل.

كما ويجب شرب ماء من (6 – 8) أكواب يوميًا إلى جانب الحليب وشاي الأعشاب وليس الشاي الأسود، ومن أفضل أنواع الشاي المفيد خلال فترة الحمل الشاي المحضر من أوراق توت العليق الذي يزيد من قوة الرحم.