

النظام الغذائي الخاص بالمرأة الحامل في شهرها الثالث

بحماس شديد تتوق الحوامل للوصول إلى الشهر الثالث. لأنه تبدأ حالة الغثيان والتعب والنعس، تخف تدريجياً عند أغلبية السيدات.

وإذا كنت تعاني من هذه العوارض المزعجة أي الغثيان والتقيؤ، وكان نظامك الغذائي غير متوازن وغير منتظم، فنتمنى أن تكون هذه العوارض خفيفة، حتى تتمكني من بذل مجهود أكبر للإهتمام بغذائك. فقد حان الوقت لذلك، وهذا لا يكون إلا عن طريق تناول طعام صحي ومغذي من خلال وجبات أكثر انتظاماً، أي 3 وجبات أساسية و 2-3 وجبات خفيفة وصحية كل يوم.

اليك في ما يلي النصائح الغذائية لهذا الشهر:

- عوّدي نفسك على أكل الخضار والفاكهة، استبدلي الوجبات الخفيفة التي تتضمن الحلويات والأطعمة الجاهزة، التي عادة تكون عالية بالسعرات الحرارية والدهون وتكون خالية من المغذيات، بالخضار والفاكهة الطازجة أو المجففة لما لها من فوائد ولاحتوائها على ألياف صحية وفيتامينات ومعادن أساسية.
- السوائل مهمة جداً خلال مرحلة الحمل؛ من المهم أن تتناولي ما لا يقل عن 8 أكواب ماء بالإضافة إلى سوائل أخرى كشرب العصير الطبيعي باعتدال، بالإضافة إلى الشوربة المهمة جداً.
- ينصح بالحرص على تناول ما لا يقل عن 3-4 أكواب من الحليب أو ما يعادله كاللبن، اللبنة والجبنة يومياً، لتضمني حصولك على كمية كافية من الكالسيوم الذي يزداد احتياجك له الآن، وبشكل ملحوظ. كما يزودك الحليب ومشتقاته بالبروتين، لحفظ وتجديد خلايا جسمك وبناء خلايا الجنين.
- اجعلي وجباتك خفيفة ومتعددة. يعني 5-6 وجبات يومياً، مثلاً: تناولي فطوراً مغزياً كالحليب ورقائق الفطور الكاملة في الصباح، ثم بعدها بساعتين تناولي وجبة خفيفة كحبة فاكهة وبعض اللبن مثلاً. يليها بعد ساعتين، الغداء الذي يجب أن يكون غني بالخضار، مع نوع من اللحوم ومصدر للنشويات مثل البطاطا المشوية أو الأرز المطبوخ. عصراً يمكنك تناول سلطة الفاكهة، ومن ثم وجبة عشاء صحية مثل شوربة الخضار وسندويش

مغذي، قبل ساعتين أو ثلاثة من موعد النوم.
▪ داومي على تناول المكملات الغذائية التي وصفها لك الطبيب.

هذا وستلاحظين أنك بلا شك تحتاجين إلى زيارة مراكز التسوق والتمتع
باختيار أكثر ما يعجبك من ملابس خاصة بالحوامل وأحذية أكثر راحة
للمشي. وطبعاً ، استمتعي بكل الحب والدلال والاهتمام الذي يقدمه لك
الأهل والأصدقاء من حولك، فأنت تستحقينه!