

الى المرأة الحامل بتوأم اليك هذه النصائح

يعتبر تلقي خبر الحمل من أهم الأمور التي يسمعا الزوجان، كيف لا وأن حلم بناء أسرة هو هدف كل شخص.

وتحتاج المرأة الحامل لتنتبه الى صحتها خلال هذه الفترة، ولكن على الحامل بتوأم أن تضعف إهتمامها حرصا منها على تأمين كافة العناصر الغذائية لها ولطفليها.

وفي ما يلي بعض الخطوات التي يجب على كل حامل بتوأم اتباعها للحفاظ على سلامة الحمل وتأمين كل الفيتامينات والمعادن الضرورية لهل ولتوأمها:

- تأكّدي من عدد الكيلوغرامات التي ينبغي عليكِ كسبها طوال فترة الحمل حتى تتفادي ازدياد وزنك بشكل كبير يضع حياتك وحياة طفليك في دائرة الخطر، في حال كنت ما دون الوزن الطبيعي في مرحلة ما قبل الحمل، قد يطلب منك الطبيب كسب بعض الكيلوغرامات حتى تتمكني من تحمل مشقة الحمل 9 أشهر.
- ضاعفي معدل السعرات الحرارية الإضافية المطلوبة من الحامل بطفل واحد، حتى يزيد استهلاكك الغذائي بنحو 600 سعرة حرارية يوميا لاسيما في الأشهر الستة الأخيرة.
- كوني على ثقة من أن مهمة كسب الوزن المطلوب أثناء الحمل بتوأم صعبة جدا ولا بد من بذل جهد كبير لتنفيذها ومواصلة الأكل حتى بلوغ الوزن المطلوب رغم شعور الامتلاء الناتج عن ضغط الطفلين على المعدة.
- إختاري أنواع الأطعمة الصحية الغنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية معاً والقادرة على زيادة وزنك بشكل صحي، مثال الكينوا واللبن والمكسرات، إلخ.
- وزعي غذائك اليومي على 3 وجبات رئيسية وأكثر من وجبة خفيفة واحدة في ما بينها، فبهذه الطريقة، ستأكلين كميات أقل في كل وجبة وستتجنّبين امتلاء معدتك بسرعة وإتفاحك وشعورك بالانزعاج.
- إحصلي على سعرات حرارية إضافية من شرب العصائر الغنية بالكالسيوم والفيتامين ومضادات التأكسد الصحية.

- دءمي نظام غذائك بالكالسيوم والحديد والألياف الضرورية للحمل بتوأم، وذلك عن طريق استهلاك الأطعمة الغنية بهذه العناصر الغذائية، مثال الحليب ومنتجات الألبان والأجبان (للكالسيوم) واللحوم والخضار (لحديد) ومنتجات الحبوب الكاملة والباستا (للألياف.)
- واطبي على شرب المياه لتلافي أعراض الجفاف التي قد تتسبب لك بتقلصات مبكرة ومخاض مبكر.