رجيم الحامل: ماذا يجب أن تأكل؟

قد تتعجب بعض النساء الحوامل من مصطلح رجيم الحامل، حيث أنه يعرف أن هذه الفترة تكون مجهدة للغاية على المرأة، وتحتاج للاهتمام بالتغذية السليمة التي تمدها والجنين بالعناصر الغذائية اللازمة.

لا يقصد برجيم الحمل نظام غذائي لفقدان الوزن ، بل اتباع عادات غذائية صحية ومغذية خلال هذه المرحلة . إن خسارة الوزن خلال الحمل يمكن أن يكون خطراً ، هذه الأنظمة تقيد العناصر الغذائية الضرورية للحامل وللجنين، ومن بينها الحديد، حمض الفوليك، الفيتامينات والمعادن.

يدل رجيم الحامل على ضبط العادات الغذائية خلال الحمل ، لضمان الحصول على التغذية الكافية لصحة الحامل ونمو الجنين . في الواقع يجب أن تتناول الحامل أصناف متنوعة من الأطعمة واستهلاك 300 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

رجيم الحامل: ماذا يجب أن تأكل؟

الفواكه والخضروات

تحتوي الفواكه والخضار على نسبة عالية من المغذيات الهامة للحمل والجنين، خاصة الفيتامين C وحمض الفوليك . تحتاج الحامل إلى 70 ملليجرام من الفيتامين C يومياً ، وهو موجود بالبرتقال والجريب فروت مثلا والبروكلي والطماطم والملفوف.

كما يجب تناول 0.4 ملليجرام حمض فوليك ففي اليوم ، الموجود في الخضار الورقية الداكنة والبقوليات . بالإضافة الى ذلك عليك تناول 4 حصص من كل من الفواكه والخضار في اليوم.

الخبز والحبوب الكاملة

يأتي مصدر الطاقة للجسم خلال الحمل من الكربوهيدرات الموجودة في هذه المنتجات الكاملة ، توفر الحبوب والمنتجات عناصر غذائية كالحديد والفيتامين B والألياف حتى على حمض الفوليك عبر استهلاك الحبوب والخبز.

حسب وزن الحامل والاحتياجات الغذائية ، يجب تناول 6 الى 11 حصة من هذه الأطعمة خلال اليوم.

البروتينات

تحتوي اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات على أنواعها على البروتين والحديد والفيتامينات الضرورية للحمل والجنين ، الذي يحتاج للكثير من البروتينات . كما يساعد الحديد على نقل الأكسجين للجنين ويساعد على تقوي عضلات الحامل ويقي من حدوث الإرهاق والتعب.

عليك تناول 27 غرام من البروتين في اليوم وتقسيمها على 3 حصص ، مع الحرص على التنويع بين اللحم الأحمر والأبيض والسمك والحبوب الكاملة والبقوليات.

منتجات الألبان

يحتاج جسم المراة الحمل إلى 1000 ملليجرام من الكالسيوم في اليوم . يعتبر الكالسيوم ضروري من اجل تعزيز قوة أسنان وعظام الجنين ويحافظ على عظام الحامل ، كما أنه مهم للعضلات والأعصاب لدى الجنين النامي والمتكامل ، وحيث يتطلب نسبة جيدة من الكالسيوم . من جهة أخرى ، يسبب النقص في استهلاك الكالسوم خلال هذه المرحلة الى حدوث مشاكل مستقبلية كهشاشة العظام.

أهم مصادر الكالسيوم هي الحليب، الأجبان ، الزبادي وكل منتجات الألبان ، الأطعمة البحرية ، البقوليات ، الخضار الورقية باللون الأخضر الداكن . ننصحك بتناول 4 حصص من الكالسيوم على الأقل في اليوم.

المكملات الغذائية

بالرغم من أن المصادر الأساسية للفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية خلال الحمل من النظام الغذائي ، لكن تساعد المكملات الغذائية والفيتامنيات في سد الإحتياجات ، ويمكنك اللجوء الى استهلاكها بحال عدم الحصول على المغذيات الضرورية الكافية من النظام الغذائي.

في حال كنت تخططين الى حدوث الحمل ، عليك استهلاك الفيتامينات ما قبل الولادة وحمض الفوليم وذلك قبل فترة الحمل ببعض أشهر ، مع الحرص ولكن على استشارة طبيبك المختص عن المكملات التي عليك أخذها والمتابعة معه طوال هذه الفترة وخلال مرحلة الحمل مع الحرص على المحافظة على صحتك وراحتك و اتباع النظام الغذائي الصحي والمغذي المناسب لك ولنمو الجنين المتكامل.