نصائح تساعد على تخفيف الوحم

كثيرة هي الأعراض التي تواجهها المرأة الحامل في الأشهر الأولى من الحمل. فإلى جانب الغثيان والتقيؤ تشعر العديد من النساء بفقدان الشهية أو بشهية مفرطة لتناول الأطعمة عن غير عادة.

فالتغيرات في الهرمونات خلال الحمل تؤدي الى إفراز هرمونات تتعلق بالحساسية المفرطة على شم الروائح، التي ترتبط بدورها بخيارات الحامل لتناول الطعام.

وخلال الأشهر الثلاث الأولى، يعتبر الوحم من أبرز الأمور التي تختبرها الحامل، وفي ما يلي مجموعة من النصائح التي تخفف من الوحم:

- يلعب النظام الغذائي الذي تتّبعه الحامل دوراً مهماً في الوحم، لذلك يجب ان تتناول كل الأطعمة التي تمد جسمها بالمعادن والفيتامنيات التي يحتاجها الجنين أيضاً لكي ينمو. فالحامل بحاجة الى تناول البروتين، الحبوب الكاملة، الفاكهة، الخضار والبقوليات.
- على الحامل ان تتناول وجبات الأكل بطريقة منتظمة مقسمة على ست وجبات في اليوم الواحد، على ان تكون هذه الوجبات غنية بالسعرات الحرارية التي تحتاجها المرأة.
- الرياضة من الأمور المهمة خلال الحمل، وخلال فترة الوحم ننصحك بأن تشغلي نفسك عن التفكير بتناول الأكل من خلال ممارسة رياضة المشي مثلاً وذلك وفقاً لشهر الحمل طبعاً.
- تجنبي خلال الوحم أن تتناولي الأطعمة الغنية بالدهون التي من شأنها أن تشعرك بالشبع والرغبة في التقيؤ. بل إستبدلي هذه الأطعمة بتناول العصائر الطبيعية أو الوجبات الخفيفة كالحساء.
- ومن المهم جداً أن تأخذي قسطاً كافياً من الراحة خلال اليوم على ان تتجنبي النوم مباشرة بعد تناول الطعام.
- وفي حال كان الوحم صعباً ننصحك أيتها الحامل بأن تستشيري طبيبك، فمن المرجح أن يختار لك نوعاً من الدواء يخفف من أعراض هذه الحالة. وفي حال كان وحمك غريباً نوعاً ما كإشتهاء شم بعد الروائح فهذا دليل على انك ربما تعانين من نقص في بعد المعادن وتحتاجين الى مكملات غذائية.