

# نصائح غذائية للحامل في شهرها الرابع

خاصة إذا كان حملك الأول! فهذه المرحلة ستكون بالنسبة لك متعة لا توصف. إنه الشهر الذي يبدأ فيه الحمل بالظهور... وتبدأ أسئلة الناس ليعرفوا في أي شهر أنت. وأحياناً في المحلات، قد تتشارك الحوامل بعض الأحاديث عن الحمل والأطفال، حتى ولو لم يعرفن بعضهن من قبل! وفي أغلب الأحيان، تحظين بالمعاملة الخاصة ولك الأولوية.

هنا أيضاً، تأتي الأهمية الكبرى للغذاء المتنوع والمتوازن، ليلبي احتياجاتك من العناصر الغذائية، وأيضاً ليغذي جنينك بطريقة سليمة.

طبيبي نصحني بتناول الأطعمة الغنية بالحديد في هذه المرحلة. لماذا؟

طبعاً، لأنك تحتاجين إلى كمية كبيرة من الحديد، الآن وأكثر من أي مرحلة أخرى في حياتك. وهذا بسبب زيادة نسبة الدم في جسمك من أجل تغذية الجنين.

فأكثري من تناول اللحم والدجاج، لأنه مصدر غني بالحديد، والجسم يمتص الحديد منها بشكل جيد جداً.

ومن المصادر الأخرى للحديد، نذكر البقوليات مثل العدس، الفاصوليا، الفول، الحمص، والخضار ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ والسلق والهندبة.

ولكن امتصاص الحديد منها أقل من إمتصاصه من اللحوم، فينصح بإرفاقها بمصدر فيتامين C مثل الليمون، البرتقال، الشمام، البروكولي، الفلفل أخضر خلال وجباتك. لأن الفيتامين C يزيد من إمكانية امتصاص الحديد من البقوليات والخضار.

الحلويات... لا تغذيك ولا تغذي طفلك!

إذا كنت تميلين إلى تناول الحلويات بكثرة، استجمعي قوة إرادتك وحاولي تجذّبها، لأنها عالية بالسعرات الحرارية وقليلة بالعناصر الغذائية. استبدلي الحلويات بالفواكة المجفّفة والمكسّرات غير المملحة أو اللبن بالفواكة أو الكيك السادة من وقت لآخر.

تذكري ألا تتركي نفسك من دون طعام لفترة تتجاوز الأربع ساعات، وذلك لتتجنبي اللعيان، الحرقه، الشعور بالتعب واستنفاد الطاقة من جسمك. ينصح بتناول خمس إلى ست وجبات خفيفة ومغذّية، إليك مثال على يوم واحد:

#### الفتور:

- كوب من الحليب قليل الدسم
- كوب ونصف من رقائق الفتور الكاملة
- موزة أو تفاحة

#### وجبة خفيفة 1:

- 2 توست
- 4 ملاعق لبنه أو 4 شرحات جبنة بيضاء
- خضار (خيار أو بندورة)

#### الغداء:

- كوب من الأرز
- 2 كوب من يخنة اللحم (خضار أو بقوليات مطبوخة مع اللحم)
- كوب من اللبن/ الزبادي

#### وجبة خفيفة 2:

- $\frac{1}{2}$  كوب من المكسّرات غير المملحة
- $\frac{1}{2}$  كوب من الفواكة المجفّفة أو كوب من سلطة الفاكهة

#### العشاء:

- صحن من السلطة اليونانية (مع جبنة الفيتا المغلفة)
- سندويش من خبز القمح الكامل مع الدجاج والكبيس.

وإذا كنت تتسائلين حول زيادة الوزن خلال هذا الشهر، فالمعدل هو بين 1.5 - 2 كغم، في نهاية الشهر الرابع. وتذكّري أنه كلما كان غذائك صحياً، كلما كانت زيادة وزنك في المعدل الطبيعي! حظاً سعيداً!