

هل تحتاج الحامل الى مكملات الكالسيوم؟

عادة ما يكون الثلث الثاني من الحمل من أمتع المراحل، وذلك لأنك ستلاحظين تطورا في حملك وكبرا في حجم جنينك بصورة واضحة. والممتع أيضا أنك في هذه المرحلة، تكونين فيها نشيطة لأنه يمكنك القيام بنشاطاتك اليومية بسهولة، لأنك ستشعرين أن لديك الطاقة لذلك. وبالأخص لأنك لم تدخلي بعد في آخر ثلث من الحمل، حيث قد يبدأ الشعور بالثقل بعض الشيء.

أحس بانتفاخ في جسمي، ماذا أفعل؟

قد يبدأ الجسم في هذه المرحلة بالانتفاخ قليلا، وذلك بسبب انحباس الماء في الجسم. من أهم العوامل التي قد تؤدي إلى ذلك هو الإكثار في تناول المأكولات المملحة، أي التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم. لذلك، ينصح بتقليل الملح في الطبخ تدريجيا وتجذب الأطعمة العالية بالملح كالشيبس، المكسرات المملحة، الكبيس، الزيتون، المعلبات، اللحوم المدخنة والمصنّعة.

بالإضافة إلى ذلك، عليك شرب الماء بصورة منتظمة أي حوالي 8 أكواب من الماء بالإضافة إلى غيرها من السوائل مثل شرب العصير الطازج باعتدال والشوربات أيضا. فعندما تشربين الكمية الموصى بها، تكونين أقل عرضة لانحباس الماء في جسمك والإحساس بالانتفاخ.

طبيبي وصف لي مكملات الكالسيوم، هل أحتاجها فعلا؟

طبيبك يعلم ما هو الأفضل لك! إذا شعر طبيبك أنك لا تلبين احتياجاتك من هذا المعدن الأساسي من المأكولات، فهو سيصف لك المكملات.

احتياجاتك للكالسيوم تزداد خلال الحمل (3-4 حصص يوميا)، فأنت بحاجة أن تشربي كوبين من الحليب وحصتين من مشتقات الحليب أي اللبن، الجبنة واللبننة لتلبي احتياجاتك واحتياجات جنينك. كوني دائما على يقين أن امتصاص الكالسيوم من الحليب ومشتقاته يتفوق على المصادر الأخرى.

بعض مصادر الكالسيوم الأخرى هي أصناف من الأسماك خاصة السردين، اللوز، والخضار ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ وبعض البقوليات مثل

الفصوليا .