

5 خطوات لحمل سليم - الجزء الأول

هناك العديد من التغيرات والخطوات التي يجب ان تقومي بها لحمل سليم. اليك 5 منها:

1. راجعي طبيبك في أقرب وقت ممكن

بمجرد معرفة أنكِ حامل ، سجلي نفسك لرعاية ما قبل الولادة. قومي بتحديد موعد مع طبيبكِ العام. يعني تنظيم رعايتكِ في وقت مبكر أنكِ ستحصلين على نصيحة جيدة لحمل صحي منذ البداية. سيكون لديكِ أيضًا متسع من الوقت لتنظيم يومياتكِ لإجراء عمليات الفحص بالموجات فوق الصوتية والاختبارات التي قد تحتاجينها.



2. تناولي الطعام بشكل جيد

اهدفي إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن كلما استطعت. هذا يعني وجود: ما لا يقل عن خمسة أجزاء من الفاكهة والخضروات يوميًا. الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة أو عصير جميع العد.

الأطعمة النشوية (الكربوهيدرات) ، مثل الخبز والمعكرونة والأرز. تحتاج الكربوهيدرات إلى تعويض ما يزيد قليلاً عن ثلث ما تأكله. اختر أصناف الحبوب الكاملة بدلاً من الأبيض ، حتى تحصل على الكثير من الألياف.

حصى يومية من البروتين ، مثل السمك ، واللحوم الخالية من الدهون ، والبيض ، والبقول ، والمكسرات أو البقول.

منتجات الألبان ، مثل الحليب والجبن والزبادي.

طبقان من السمك أسبوعيًا ، على الأقل يجب أن يكون أحدهما زيتيًا ، مثل السلمون أو السردين أو الماكريل.

لست بحاجة لتناول الطعام لشخصين عندما تكونين حاملاً. لست بحاجة إلى سعرات حرارية إضافية خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل.

في الأشهر الثلاثة الأخيرة ، ستحتاجين إلى 200 وحدة حرارية أخرى في اليوم فقط.



3. خذي المكملات الغذائية

يجب تناول حمض الفوليك على الأقل خلال الأشهر الثلاثة الأولى وفيتامين D طوال فترة الحمل وما بعدها. إن تناول حمض الفوليك يقلل من خطر إصابة طفلك بعيب الأنبوب العصبي مثل شلل الحبل الشوكي. تحتاج بعض النساء إلى أخذ جرعة أعلى من 5 ملغ في اليوم ، لذا استشيري طبيبك أو ممرضة التوليد ما هي أفضل جرعة لك. تحتاجين أيضًا إلى إضافة يومية تبلغ 10 ميكروغرام من فيتامين د. فيتامين د مهم لتطور الهيكل العظمي لطفلك وصحة عظامك المستقبلية. إذا كنت قلقًا من أنك لا تأكل جيدًا ، أو إذا كنت مريضة كثيرًا من أن تأكل كثيرًا ، فقد ترغب في تناول حمض الفوليك وفيتامين D في الفيتامينات المتعددة.

إذا كان نظامك الغذائي جيدًا لكنك لا تأكل السمك ، يمكنك تناول مكمل زيت السمك. اختيار الملحق المسمى زيت أوميغا 3 بدلا من زيت كبد السمك. هذا لأن زيوت كبد الأسماك ، مثل زيت كبد سمك القد ، قد تحتوي على شكل فيتامين أ من الريتينول ، والذي قد يؤدي الجنين. تحدث إلى طبيبك العام أو القابلة أو الصيدلي قبل تناول المكملات الغذائية ، بخلاف حمض الفوليك الضروري أو فيتامين د. من الأفضل دائمًا أن يكون لديك نظام غذائي متوازن ، إذا كنت تستطيع ذلك ، بدلا من الاعتماد على الفيتامينات المتعددة.



4. كوني حذرة بشأن النظافة الغذائية

اغسلي الأواني والألواح ويديك جيدا بعد تناول اللحوم النيئة. خزني الأطعمة النيئة بشكل منفصل عن الأطعمة الجاهزة للأكل. تعتبر النظافة الغذائية مهمة بشكل خاص الآن وأنت حامل. هناك أيضًا بعض الأطعمة الأكثر أمانًا لعدم تناولها أثناء الحمل. هذا لأنه يمكن أن تؤوي البكتيريا أو الطفيليات التي تشكل خطرًا على صحة طفلك.



5. مارسي التمارين الرياضية بانتظام

ممارسة الرياضة المنتظمة لها فوائد عديدة بالنسبة لك ، وبالتالي لطفلك.



ممارسة تمرين لطيف:

- يساعدك على التكيف مع التغييرات في الموقف الخاص بك والتوترات على المفاصل أثناء الحمل.
- يساعدك على الحفاظ على وزن صحي ، على الرغم من أنه من الطبيعي وضع بعض الوزن أثناء الحمل.
- يساعد على حمايتك من مضاعفات الحمل ، مثل ارتفاع ضغط الدم.
- يزيد من فرصك في الولادة والولادة المباشرة.
- يسهل عليك العودة إلى الشكل بعد ولادة طفلك.
- يعزز مزاجك إذا كنت لا تشعرين بالراحة.