

8 خطوات لزيادة معدل استهلاك الماء

خلال فترة الحمل تحتاج المرأة الحامل إلى تناول كمية كبيرة من المياه وذلك للمحافظة على صحة جنينها وصحتها، هذا وينصح الحامل بأن تشرب المياه بمعدل يفوق الكمية الموصى بها إجمالاً في اليوم الواحد.

هذا والمُستحسن أن تشرب أكثر من نصف كمية المياه السّوائل لتُسهّل وصول العناصر الغذائية الأساسية إلى جنينها، وتعزّز إنتاج ثدييها للحليب وتزيد إنتاج جسمها للسائل السلوبي وتزيد قدرته على مكافحة الإمساك الناتج عن الجفاف والتهاب المسالك البولية وسواءً مما من مضاعفات الحمل.

وإلى كل إمرأة حامل، إليك مجموعة من الخطوات التي ستساعدك في كيفية زيادة زراعة معدل استهلاكك اليومي للمياه:

- إذا كنت غير مرتاحة لشرب المياه، استبدلها بسوائل أخرى على غرار الليمونات والحليب ومياه جوز الهند. وإن كنت من مُحبّي اللبن، يمكنك أن تُخزّن البعض منه في ثلاجتك.
- خصّصي لنفسك قارورة مياه وأشربها منها مباشرةً بدلاً من استعمال الأكواب، فهذه الطريقة ستكون أسهل عليك من تعداد الأكواب التي استهلكتها على امتداد النهار.
- اضطبي منبهك حتى يرن كل ساعتين ويدرك بضرورة شرب المياه.
- فكري باحتمال شرب مياه جوز الهند بدلاً عن المياه العاديّة في الكثير من الأوقات، باعتبارها خياراً غذائياً صحيحاً مقارنةً بأي نوع من العصير.
- تذكر أن تشرب المياه بعد كل زيارة إلى المرحاض.
- لا تشرب الكمية الموصى بها من المياه دفعة واحدة، بل حاولي شرب القليل منها كل ساعتين، ولا تنسي أن تحملين عبوة المياه معك أينما ذهبت حتى تُحافظي على معدل استهلاك ثابت.
- أكثرى من تناول الخضار الغنية بالماء مثل البطيخ الأحمر والخيار.
- أعدى مكعّبات ثلج صغيرة من عصيرك المفضل وأضيفيها إلى المياه التي تشربينها حتى تصبح حلوة الطعام ولذيذة.