8 خطوات لزيادة معدل استهلاك الحامل للمياه

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 المُوصى 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 السلوي وتزيد قدرته على مكافحة الإمساك الناتج عن الجفاف والتهاب المسالك البولية وسواهما من مضاعفات الحمل

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

- إذا كنت غير مرتاحة لشرب المياه، استبدليها بسوائل أخرى على غرار الليموناضة والحليب ومياه جوز الهند. وإن كنت من مُحبّي اللبن، يمكنكِ أن تُخزّني البعض منه في ثلاجتك.
- خصّصي لنفسك قارورة مياه وأشربي منها مباشرةً بدلاً من استعمال الأكواب، فهذه الطريقة ستكون أسهل عليك من تعداد الأكواب التي استهلكتها على امتداد النهار.
- اضبطي منبّهك حتى يرن كل ساعتين ويذكّرك بضرورة شرب المياه.
- فكّري باحتمال شرب مياه جوز الهند بديلاً عن المياه العادية في الكثير من الأوقات، باعتبارها خياراً غذائياً صحيّاً مقارنةً بأي نوع من العصير.
- تذكّري أن تشربي المياه بعد كل زيارة إلى المرحاض.
- لا تشربي الكمية الموصى بها من المياه دفعةً واحدة، بل حاولي شرب القليل منها كل ساعتين، ولا تنسي أن تحملي عبوة المياه معك أينما ذهبت حتى تُحافظي على معدل استهلاك ثابت.
- أكثري من تناول الخضار الغنية بالمياه مثل البطيخ الأحمر والخيار.
- أعدي مكعّبات ثلج صغيرة من عصيرك المفضل وأضيفيها إلى المياه التي تشربينها حتى تصبح حلوة الطّعم ولذيذة.