

# 8 مسموحات وممنوعات في نظام الحامل الغذائي

هل أنت حامل؟ الآن، وبعد أن أصبح طفلك المتنامي يستوعب كل ما تأكلينه، عليك إجراء بعض التعديلات الغذائية. تلميح: تناول الخضار بكثرة! على الرغم من أنك يجب أن تناقشي نظامك الغذائي مع طبيبك، وبالإضافة الى ذلك، سوف تساعدك 8 مسموحات وممنوعات في نظامك الغذائي التالية:

## المسموح:

### • الإهتمام بنوعية كل قضة تتناولها

يستغرق حوالي 55000 ساعة حرارية إضافية لتنمية طفل سليم. قد يبدو ذلك كثيرًا، لكنه لا يزيد على 300 ساعة حرارية إضافية يوميًا، وهو ما يعادل كأسًا من الحليب قليل الدسم، وشريحة خبز وتفاحة، وهذا فقط في الثلثين الأخيرين من مرحلة الحمل.

ترتفع احتياجاتك من الفيتامينات والمعادن بشكل كبير خلال الحمل. على سبيل المثال، حمض الفوليك، الفيتامين B، الذي يساعد على حماية الجنين من العيوب الخلقية. وهذا يعني عليك التركيز على الأطعمة "الحقيقية" - الفواكه والخضراوات الملونة والحبوب الكاملة والبقوليات والحليب غير الدسم، كما عليك أخذ جرعة معتدلة من الفيتامينات والمعادن التي تحتوي على 400 ميكروغرام على الأقل من حمض الفوليك.



### • استهلك الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم

كما يعلم معظم الناس، يساعد الكالسيوم على بناء العظام لدى الطفل ويمنع حدوث هشاشة العظام لدى الأم. يساعد الكالسيوم أيضًا على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل، وهو أمر مهم للعمل الطبيعي للأعصاب والعضلات.

تحتاج الأم الحامل إلى 3 أكواب أو أكثر من حليب قليل الدسم أو غير دسم أو حليب الصويا المدعم كل يوم قبل وأثناء وبعد الحمل إذا كانت تخطط لإرضاع طفلها الصغير. أيضًا، ابحثي عن مصادر غير

تقليدية من الكالسيوم ، مثل الأطعمة المدعمة بالكالسيوم، بهدف الحصول على 1000 ميلغرام في اليوم.

### • الحصول على ما يكفي من السوائل

الحصول على ما يكفي من السوائل المغذية، مثل الماء، أمر مهم أثناء الحمل لمنع الإمساك وتوفير حجم الدم المتزايد الذي يحمل الأكسجين والمواد المغذية إلى كل من الأم والطفل. لذا، احملتي زجاجة ماء معك طوال الوقت واحرصي على شرب أكثر من 10 أكواب من المياه يوميًا.

كما يمكنك شرب المشروبات المغذية، مثل الصوديوم وعصير البرتقال أو الحليب.

### • التركيز على الأطعمة الغنية بالحديد

ركزي على الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون الجلد والأسماك أو الفول واللبازلاء، فهي مصادر مهمة للحديد. هذا المعدن هو واحد من العناصر الغذائية الأكثر صعوبة للحصول على ما يكفي من خلال فترة الحمل، ومع ذلك أمر بالغ الأهمية للحفاظ على إمدادات الأوكسجين الطبيعي للطفل، من أجل النمو الطبيعي والنمو، ومنع الولادة المبكرة.

### الممنوع:

### • التخلي عن المأكولات البحرية

تعد المأكولات البحرية من أهم الموضوعات في التغذية للنساء الحوامل في الوقت الحالي. إليك الأشياء الجيدة: إن الدهون الموجودة في الأسماك، والتي تسمى دهون الأوميغا 3، ضرورية لنمو الدماغ والرؤية في الجنين، كما قد تساعد على منع الولادة المبكرة.

الممنوع: كل الأسماك تحتوي على الزئبق، وهو معدن سام يمكن أن يسبب أضرارًا خطيرة للجهاز العصبي، وهو موجود في الأسماك الكبيرة مثل سمك أبو سيف، سمك الأسقمري وسمك السلور...

### • شرب الكحول، الكافيين أو تناول الألبان الطرية المطبوخة

تسبب المشروبات الكحولية بعيوب خلقية لدى الجنين. استهلاك القهوة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين ليست مفيدة للأم

والجنين.

أيضا، كافة أنواع الأجبان الطرية والأجبان غير المبسترة، مثل الفيتا، البري، الجبن المكسيكي مثل Queso Blanco Fresco وجبنة الماعز، هم المرشحين الرئيسيين للتلوث البكتيري، والذي يسبب الحمى والإجهاض ومضاعفات أخرى أثناء الحمل.



▪ **اتبع أنظمة رجيم خاطئة، مثل نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات**

ليس هذا هو الوقت المناسب لتجربة الوجبات الغذائية غير المتوازنة. تحتاجين إلى أكثر من 40 مغذٍ في نسبة مناسبة لبناء طفل سليم. إن الطفل النامي أكثر حساسية للحالة التغذوية للأم، وبعض النتائج الصحية لا تظهر إلا في وقت متأخر من الحياة. لذا ابتعدي عن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات أو الأطعمة التي تجمع بين الطعام وتمسكي بتناول الطعام الصحي والسليم.

▪ **اكتساب الوزن بكثرة**

يزيد الوزن الزائد أو المتراكم أثناء الحمل من مخاطر مضاعفات الحمل، مثل سكري الحمل، ولادة مبكرة جدًا والولادة القيصرية. كما يسبب اكتساب الكثير من الوزن خلال الحمل بحدوث السمنة للأم المستقبلية ومضاعفات عديدة على الجنين.