

## كجم الرقم السحري.. ما الوزن المثالي خلال الحمل؟ 12





إعداد - راندا جرجس

يعد اكتساب المرأة للوزن في شهور الحمل من الأمور الطبيعية التي تحدث نتيجة للتغيرات الهرمونية في الجسم خلال هذه الفترة. ويعتقد بعض الحوامل بشكل خاطئ أن الأكل الكثير مفيد لنمو الجنين، ما يجعل المرأة تأكل ضعف طاقتها تقريباً، الأمر الذي يعد بعيداً تماماً عن الصحة.

● تؤكد الدراسات أن المرأة أثناء الحمل لا يجب أن تكتسب أكثر من 12 كيلو جراماً في شهوره التسعة، وأن تكون الزيادة في الشهور الأخيرة وليست الأولى حيث تزيد الحامل بمعدل يصل إلى 500 جرام أسبوعياً تقريباً، وغير ذلك يعد أمراً غير طبيعي، لأن زيادة السرعات الحرارية عن الحد الطبيعي تتسبب في تخزين المتبقي كدهون في جسم الحامل والجنين، ويسفر عن ذلك زيادة مفرطة وغير متوقعة في الوزن.

● تعاني الحامل خلال هذه الفترة عدم اشتها الأظعمة المطبوخة في المنزل، ويلجأ بعضهن لتناول المأكولات الحارة والحامضة والوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون المشبعة وتسهم في زيادة الوزن دون فائدة، على الرغم من ضرورة تناول الوجبات الغذائية الصحية المتوازنة من الكربوهيدرات النشوية أو السكرية، وأهمية الحصول على وجبات صغيرة متعددة أثناء النهار لمد الجسم بالطاقة والتغلب على التعب والإرهاق.

● يوصي الخبراء باستبدال السكريات والحلويات والبسكويت والأظعمة الغنية بالدهون، بالحليب والفواكه الطبيعية والخضراوات لتشعر الحامل بالشبع وتتخلص من الإمساك الذي يحدث عادة خلال هذه الفترة، كما أن زيادة الوزن في الشهور الأولى لا يمكن خسارتها بسهولة بعد الولادة.

● تحاول بعض السيدات تعديل أو اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن أثناء فترة الحمل، ويمكن أن يتبع بعضهن «سياسة التجويع»، خاصة المصابات بالبدانة، وتكون النتيجة سلبية لأن الأم التي لا يزيد وزنها بمقدار 5 كيلو جرامات، كحد أدنى، تلد طفلاً نحيلاً معرضاً للإصابة بالأمراض أو قبل مواعده.

● تتخلص أغلب النساء الحوامل من أعراض الوحم والغثيان ونقص الشهية، وفي النصف الثاني من الحمل يزيد وزن الطفل، وبالتالي تُقبل الأم بشراهة على الطعام وتتناول كميات أكبر من الحد الطبيعي، ما يؤدي إلى تعرضها لتضخم في المعدة. ولذلك يجب أن تتبع الحامل نظاماً غذائياً متوازناً يُراعى فيه الفائدة الغذائية وتناول وجبات صغيرة على فترات

