لماذا يجب أنّ لا نكثر من الأكل مع الحمل؟

إنّ كثرة الأكل، مع الحمل أو بدونه، تؤدي إلى زيادة الوزن. ليس من النادر أن امرأة حامل يزداد وزنها كثيراً، إما لأنها ازدادت شهية عمّا قبل، وإما لأنها تظن أنّ هذه التغذية الإضافية هي ضرورية للجنين.

إنّ الأكل لاثنين توصية جاءتنا من عصور محرومة ولم يعد لها مكان في مجتمعاتنا الحالية، حيث نميل اليوم بالأحرى إلى تغذية غنية. والحال، إن ازدياد الوزن كثيراً أثناء الحمل قد يكون له عواقب وخيمة.

إنّه يفسح في المجال أمام ظهور تعقيدات مثل: السكري، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، انسمام الدم، إلخ... ومن نتائجه أيضاً، تسرب الماء والدهون إلى أنسجة الجسم بشكل غير طبيعي، فتخسر ليونتها وخاصية تمددها الطبيعي. وهذا ما يعكر راحتك خلال الحمل ويجعل الولادة أقل سهولة. أخيراً، وهذا أمر لا يستهان به، هو أنك تستعيدين ببطء قوام ما قبل الحمل. لكي لا تأكلي أكثر مما يجب، راقبي وزنك مرة في الأسبوع بانتظام.

راقبي وزنك:

إنّ امرأة حامل معتدلة الجسم يزداد وزنها بمعدل 10 أو 12 كلغ أثناء الحمل؛ أو بزيادة 3 أو 4 كلغ إذا كانت حامل بتوأمين. هذا يعني أن بعض النساء يزداد وزنهنّ بمعدل 1 أو 2 كلغ أكثر أو أقل تبعاً لتكوينهنّ، لوزنهنّ قبل الحمل، لقامتهنّ، لنشاطهنّ الجسماني، إلخ...بالمثال على ذلك، إن امرأة سمينة يجب ألا يزداد وزنها أكثر من 6 إلى 7 كلغ، ففي حين أن امرأة هزيلة يمكنها أن تزيد وزنها من 16 إلى 18 كلغ. انظري الجدول أدناه.

يظل الوزن في الأشهر الثلاثة الأولى مستقرّاً بشكل عام. لكن بعض النساء يخسرن من وزنهنّ في

بداية الحمل ما بين كلغ واحد أو كيلوغرامين، خاصة أولئك اللواتي يعانين الاستفراغ. إذا كانت هذه حالك فلا تقلقي: سوف تستعيدين وزنك عندما تتوقف هذه العوارض. هذه الكيلوغرامات تستعيدينها ابتداءً من الشهر الرابع، خاصة بمعدل 350غ في الأسبوع تقريباً. إذا ازددت أكثر من 350 إلى 400غ، فهذا يعني أن تغذيتك غنية جدّاً، عليك أن تعيديها إلى معدلها الوسطي. اعلمي أنّ الشهية للأكل تظل مستقرة طوال الحمل في حين أنّ الاستهلاك الجسدي ينقص باطراد.

إذا اكتسبت وزناً زائداً:

نظرة إلى الميزان وتستنتجين أن وزنك ازداد كثيراً. ماذا ستفعلين؟ لا تحاولي خاصة أن تلغي بعض الوقعات أو تحسبي الوحدات الحرارية قبل جلوسك إلى المائدة، وحدات شريحة الخبز، أو البيفتيك أو اللبن الرائب (الياغورت). كلّ نظام حصري ممنوع قطعاً أثناء الحمل تحت طائلة نقص التغذية لدى الأُم، وقلة التغذية بالنسبة إلى الجنين. إن ما يجب فعله هو تقليل الأطعمة الدسمة و/ أو السكرية لكي تحدي من استهلاكها أو تتحاشيها أثناء الحمل. ليس هذا نظام مجاعة، يبقى لكِ كي تتغذي:

- أطباق الخضار النيئة المتبلة بالزيت الغني بالأوميغا 3 (الكولزا والجوز مثلاً).
- السمك أو اللحم المشوي بالفرن، في ورق الشي، في المشواة، والبيض، الأجبان، الألبان.

زيادة الوزن المسموح بها بالنسبة إلى البدانة قبل الحمل:

تقاس البدانة بمؤشر الكتلة الجسدية IMC *

البدانة قبل الحمل

اكتساب الوزن المسموح به خلال الحمل

المؤشر 19.8

المؤشر بين 19.8 و26

المؤشر بين 26 و29

المؤشر أعلى من 29

12.5 إلى 18 كلغ

11.5 إلى 16 كلغ

7 إلى 5، 11 كلغ

6 إلى 7 كلغ

(*) يحسب المؤشر بقسمة الوزن (بالكلغ) على القامة بالمتر المربع:

الوزن (بالكلغ)

القامة (بالمتر) × القامة (بالمتر)

مثال: امرأة طولها 1.65م، ووزنها 60 كلغ، المؤشر هو 22 (60/ 1.652 = 22).

تسمنين كثيراً: راجعي هذا الجدول

حصة الطعام

الوحدات الحرارية لكل حصة

أطعمة تستهلك بكمية معقولة

كوب من الحليب نصف مقشود

135

200 غرام من الخضار (جزر، بندورة، كوسى، ملفوف، فاصوليا خضراء)

50 إلى 80

كوب ياغورت طبيعي

65

100 غرام من الجبن الأبيض (20% مواد دهنية)

80

ثمرة متوسطة الحجم أو ثمرتان صغيرتان

50 إلى 80

120 غرام من السمك القليل الدسم (غادس، نازلي أسود، نازلي، ليمندة، شفنين، غبر، مرلان، لط، تروتة، راقود)

75 إلى 130

120 غرام من سمك نصف دسم (أنقليس، رنكة، إسقمري، سردين، تن، سلمون)

150 إلى 220

20 غرام بطاطا (بالفرن أو مهلوس أو مبخر)

160

120 غرام فروج

150

بيضتان

150

120 غرام لحم (بقر، عجل، فيليه)

200 إلى 230

160 غرام من الفطائر المقلية أو الأرز المطبوخ

180

ربع رغيف مستطيل – باغيت (50غ)

130

ملعقة كبيرة من الزيت

90

مقدار جوزة من الزبدة

37

قطعة جبنة (30غ)

80 إلى 120

40 غرام من حبوب الفطور

100 إلى 160

الأطعمة الأكثر احتواءً للوحدات الحرارية

150 غرام من السمك المغطى بالخبز المدقوق

350

150 غرام من المقالي

400

50 غرام من رقائق البطاطا

210

ملعقة كبيرة (ملعقة حساء) من المايونيز

105

قالب شوكولاته (100غ)

550

ملعقة حساء من المربى

75

قبضة من الفاكهة الجافة (عنب، تين)

130 (250 ك. و. ح. لكل 100غ)

قبضة من اللوز، البندق، الجوز

300 (600-700 ك. و. ح. لكل 100غ)

قطعة من فطيرة بالفواكه

360

فطيرة شوكولاته

250

قطعة كيش

340

قطعة بيتزا

200 إلى 300

لوح شوكولاته (60غ)

300

قدح كبير من الصودا، عصير فاكهة (200مل)

90

سندويش بالنقانق والزبدة

530

شريحة من الكبد المطحون

185

ملعقة حساء طافحة من السكر

40

100 غرام من البسكوت بالشوكولاته

450

كلي في كلّ وقعة خضاراً طازجة، ثماراً، نشويات أو خبزاً، هذا ما يحول دون شعورك بالجوع بين الوقعات. إن قضماً مؤلفاً عادة من بسكوت ومربيات يحدث بين الوقعات يساعد على زيادة الوزن.

إذا استمر وزنك بالازدياد بالرغم من هذه النصائح استشيري طبيباً أو خبير حمية.

إلى اللواتي لا يكتسبن كمية كافية من الوزن:

تأكل الكثيرات من النساء أثناء الحمل أكثر ما ينبغي. إن عدداً قليلاً منهن يأكل دون حاجته، إما تدللاً كي لا يزداد وزنهنّ، وإما، مع الأسف الشديد، لنقص في المدخول. هكذا نرى نساءً نحيلات الجسم، بل حتى هزيلات لا يزددن سوى 6 كلغ أثناء الحمل، بل أقل من ذلك. إنّ الحد من تناول الأطعمة الضرورية يؤدي إلى نقص في الحصول على الطاقة وخطر النقص في المعادن (الكلسيوم، الحديد، المغنيسيوم)، والفيتامينات حتى بالبروتيين. هذا النقص في التغذية يشكل خطراً على الجنين الذي قد يتعرض لولادة مبكرة مع نقص في النمو، أو يولد في الوقت المحدد مع وزن قليل. هناك خطر أبعد من ذلك: تشير بعض الدراسات إلى أنّ هذا الولد عندما يصبح بالغاً يكون أكثر تعرضاً لأمراض القلب والشرايين.

إذاً، حاذري قلة الأكل بهدف أن تظلي هيفاء. يجب أن تأكلي ما أنت بحاجة إليه لأجل طفلك.

إذا كان وزنك قليلاً لقلة شهيتك للطعام، حاولي أن تتناولي عدة وقعات في النهار، ضاعفي من الوجبات الخفيفة، من الثمار، من الخبز والجبن، من الحليب والحبوب الغنية، من فطائر البيض. لا تترددي في استشارة خبيرة حمية لمساعدتك.

الأطعمة التي يجب تحاشيها أو الحد منها:

الأطعمة المنوعة:

- الكحول.
- الأطعمة والمرغرين الغنية "بالستيرول" أو "الستانول" (لإنقاص الكوليسترول).
- بعض أنواع السمك: أبو رمح، سمك السيف.
- الكبد.

الأطعمة التي يحتمل أن تسبب الأمراض أو التسمم:

- الطرائد، اللحم والسمك النيئان أو غير الناضجين.
- القشريات، بلح البحر، المحار، يصعب أحياناً التأكد من أنها طازجة، يحتمل أن تنقل فيروس التهاب الكبد A.
- الحليب النيء (غير المبستر)، الجبن الطري بالحيب النيء (البري، الكاممبير، الجبن البقري، جبن ليفاروت). تخلي عن قشرة الجبن.

المصدر: كتاب أنتظر مولوداً