

## الجوع المستمر أثناء الحمل



«يُلاحظ أن المرأة الحامل تشعر بالجوع المستمر أثناء فترة حملها، ويتزايد هذا الشعور مع اقتراب موعد الولادة، ويعود هذا إلى عدّة أسباب تتعلقُ بالجنين وجسم الحامل في الوقت نفسه، فالحامل تحتاج في الثلث الأوّل من الحمل إلى 100 سعر حراريّ إضافي يوميّاً، علماً أن الشعور الزائد بالجوع يبدأ فعليّاً مع بدايات الأسبوع السابع عشر من الحمل، ويعود السبب في ذلك إلى ازدياد حجم الجنين وحاجة جسمه للمزيد من المواد المغذّية، ممّا يعني إرسال إشارات إلى جسم الحامل بضرورة توفير هذه المواد الغذائية وتناول المزيد من الطعام لسدّ النقص الحاصل على الجنين، وبحسب خبراء التغذية فإنّ الحامل تحتاج إلى ما يقارب 350 سعراً حراريّاً بشكلٍ إضافي في فترة الثلث الثاني من الحمل، وتحتاج 500 سعر إضافيٍّ بمجرد الدخول في الثلث الأخير من الحمل.

### التعامل مع الجوع المستمر أثناء الحمل

على المرأة الحامل أن تتعامل مع جوعها المستمر أثناء الحمل بطريقة واعية وذكية، بحيث لا يزداد وزنها بشكل كبير، ولا ينخفض عن الحدّ الطبيعيّ، لذلك عليها أن تراعي بعض القواعد الأساسية في سدّ جوعها، وأهمُّ هذه القواعد ما يأتي:

- شرب كمّيات كبيرة من الماء بما لا يقلُّ عن ثمانية أكواب يوميّاً؛ وذلك لأنّ الجسم أحياناً يخلط ما بين الجوع والعطش.

- تناول غذاء صحيّ متكامل يحتوي على الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات الطازجة ومشتقّات الألبان.
- تجنّب الأغذية المصنّعة والوجبات السريعة والسعرات الحراريّة الفارغة.
- مراقبة الوزن بشكل دائم والحرص على مراجعة الطبيب المختص.
- تقسيم الوجبات الكبيرة إلى وجبات صغيرة لمنع الإصابة بحرقة المعدة أو الإمساك.
- تناول المكسّرات؛ لأنّها تسدّ الجوع وتحتوي على الأحماض الدهنية المفيدة.
- الحرص على تناول الكمّلات الغذائيّة التي يوصي بها الطبيب المختصّ مثل: فيتامين D وحمض الفوليك وحبوب الحديد وغيرها. ▶