

تغذية

ناتالي غرّة



او زيادة، فستختلف هذه الارقام بناء على الهدف من الزيادة. من المهم جدا التركيز على الوجبات الصغيرة والمتكررة التي تحتوي على البروتينات الخالية من الدهون، وعلى الفاكهة والخضروات.

كما ان من المفضل تناول وجبة خفيفة صحية كل ثلاث ساعات لتجنب الافراط في تناول الطعام في اوقات الوجبات الرئيسية، وذلك كي تبقى نسبة معدل السكر في الدم مستقرة طوال اليوم مما لا يمنع الجوع.

اختيار وجبات الطعام

تشمل وجبات الطعام الخفيفة:

- تفاحة مع ملعقتين من زبدة الفول السوداني، والكعك الانكليزي مع البيض المخفوق، والسبانخ او اللبن الزبادي مع المكسرات النيئة او الفاكهة.
- الفاكهة التي تحتوي على الكثير من الالياف والماء، مثل: الغريب فروت، البرتقال، التفاح، التوت، الاجاص والخوخ، ما يؤدي الى الشعور الكامل بالشبع.

شرب الماء

من المهم تجنب الجفاف في اثناء الحمل، وشرب كمية كافية من الماء بين الوجبات للمساعدة ايضا على الشعور بالشبع، خصوصا بين الوجبات الرئيسية. ينصح معهد طب النساء الحوامل بشرب 10 اكواب من الماء يوميا. ويقترح بعض خبراء التغذية ممارسة المزيد من النشاط الخفيف كل ساعة تقريبا. علما ان شرب المياه يخفف من اعراض الحمل كالامساك، والحصول على ما يكفي من السوائل يساعد على منع الانتفاخ غير المرغوب.

الرضاعة الطبيعية

من المفيد معرفة ان الرضاعة الطبيعية يمكن ان تساعد المرأة على تحقيق اهدافها في فقدان الوزن الصحي بعد الانجاب. وهي افضل حل لفقدان الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال فترة الحمل. عندما تسير الرضاعة الطبيعية بشكل جيد، فانها تحرق 500 سعرة حرارية يوميا، وهذه خطوة كبيرة على طريق فقدان الوزن المتراكم من جراء الحمل.

انهن يستسلمن لها في كثير من الاحيان. كانت الاطعمة الاكثر شيوعا هي: الشوكولا والبيتزا والكعك (Cookies) والاييس كريم.

وذكرت النساء انه "كلما اشتيننا الطعام، استسلمنا للمغريات وتناولنا منه." بالتالي، وجد الباحثون انه كلما اشتت النساء تناول الاطعمة المغربية، كانت هناك زيادة في اوزانهن. وشار الباحثون ايضا الى ان المجموعات تختلف قليلا في تكوينها. على سبيل المثال، كانت النساء في مجموعة المستشفيات اكثر عرضة للسمنة في بداية الدراسة من اللواتي تم اختبارهن على الانترنت.

على اي حال، تشير النتائج الى ان ادارة الوزن في اثناء الحمل يجب ان تتضمن المهارات التي تساعد النساء على تقليل وتيرة الشهية الشديدة للطعام، فضلا عن تقديم استراتيجيات يمكنهن استخدامها من تجنب الاستسلام لهذه الشهية، في حين انه قد يكون من الصعب السيطرة على هذه الرغبات. وقد اظهرت الدراسات ان الاستراتيجيات التي تصرف الشخص عن التفكير في الطعام، مثل الانخراط في النشاط المفضل، او ممارسة لعبة، قد تساعد على تجنب الاستسلام للشهية، اضافة الى تناول طعام متزن من خلال العناصر الغذائية.

نصائح بعدم اكتساب الوزن غير المرغوب فيه خلال الحمل

• بدء الحمل في وزن صحي اذا كان ذلك ممكنا، هو اهم شيء يمكن القيام به قبل الحمل، اضافة الى تناول الفيتامينات قبل الولادة. اذا كانت المرأة في مرحلة التفكير في ذلك، من المهم اخذ موعد مع الطبيب الذي يمكن ان يساعد على معرفة مؤشر كتلة الجسم الحالي (BMI)، واقتراح طرق للتخفيف من الوزن اذا لزم الامر.

• تناول الطعام بشكل متكرر ومعتدل. لا تحتاج الحامل الى عدد من السعرات الحرارية في اليوم الواحد لتغذية الطفل. المبادئ التوجيهية الحالية تستلزم يوميا 340 سعرة حرارية اضافة في الثلث الثاني من الحمل، و450 سعرة حرارية اضافة في الثلث الثالث اذا كانت المرأة بدأت الحمل في وزن صحي طبيعي. اذا كنت تعاني من نقص الوزن

يساعدهن على عدم تخطي معدّل الوزن قبل الولادة وبعدها
النساء الحوامل: النظام الغذائي في مقابل الشهية

كان متوسط عمر النساء في المجموعتين متشابهها (31 في المجموعة الالكترونية و30 في المستشفى).

شملت الدراسات الاستقصائية اسئلة عن عدد المرات التي كانت تشتهي النساء فيها تناول الاطعمة من اربع فئات مختلفة: الحلويات والكربوهيدرات والنشاء والوجبات السريعة المرتفعة الدهون، فضلا عن عدد المرات التي استسلمن فيها لهذه الشهية القوية. وقد سمح للنساء بملاء الاستقصاء مرة واحدة كل ثلاثة اشهر.

ثم قام الباحثون باحتساب مؤشر كتلة الجسم لكل امرأة (BMI) باستخدام طولها ووزنها ما قبل الحمل، وحددوا الوزن المناسب بالنسبة اليها خلال فترة الحمل. بنتيجة الدراسة، وجدوا ان الشهية الشديدة للحلويات والوجبات السريعة هي الاكثر شيوعا، حيث افادت النساء

معظم النساء الحوامل مضين فترة الحمل تحت ضغط استجابة توجيهات الاطباء والتزامهن نظاما غذائيا محددًا يؤمن للجنين الغذاء المطلوب لينمو طبيعيا، ويساعدهن على عدم تخطي معدل الوزن، وبالتالي الحفاظ على شكل الجسم بعد عملية الولادة

فترة الحمل، وزادت صعوبة تخلصهن من هذه الزيادة بعد الانجاب. واوضحت الدراسات ان ما بين 40 الى 60% من النساء، يكسبن الكثير من الوزن خلال هذه الفترة.

وتشير التقديرات الى ان ما بين 50 و90% من النساء في الولايات المتحدة، تتباهن الشهية الشديدة لتناول الطعام في مرحلة الحمل. في حينية هذه الدراسة، اراد الباحثون معرفة ما اذا كانت هناك صلة بين وجود هذه الشهية الشديدة في اثناء الحمل وزيادة الوزن، فسألوا مجموعتين من النساء الحوامل، 43 سيدة جرى اختبارهن على الانترنت، و40 في المستشفى.

اذا كانت المرأة الحامل مستعدة للتجاوب مع الارشادات الطبية البحتة، فماذا عن قدرتها على مقاومة الشهية الى الاطعمة والتي قد يتسبب بعضها في زيادة الوزن؟

قد يبدو منطقيًا ان تشتهي النساء بعض الاطعمة خلال فترة الحمل، فهي طريقة يعبر الجسم من خلالها عن حاجته الى عناصر التغذية الاساسية. لكن دراسة حديثة اظهرت ان الاستسلام لهذه الشهية قد يسبب ضررا، لاسيما اذا اكلنا من الاطعمة غير الصحية. بالتالي، كلما استسلمت النساء لهذه الشهية الغذائية، تسبب ذلك في كسبهن المزيد من الوزن خلال