

بدلي بصفة دائمة من برنامجك الرياضي وبذا تضمني انتظام العمل لجميع عضلاتك بطريقة متوازنة، وفي الوقت ذاته عندما تقررين في أسبوع ما أن توجهي عناية خاصة لمجموعة معينة من العضلات ، عليك في هذه الحالة تنويع وتبديل التمارين الخاصة لهذه المجموعة من العضلات على مدار الأسبوع بحيث تؤدي في كل يوم تمارين تخالف ما تقومين به في الأيام التالية .

جمالك أثناء الحمل

للحوامل نصيب من الجمال



لا شك أن المرأة الحامل تتعرض لكثير من التغيرات في الشكل العام للجسم؛ ولذا من الضروري أن تبدأ الحامل في تنفيذ برنامج تغذية صحي جيد يتناسب مع ظروفها الجديدة وحتى يمكنها الانتهاء من هذه الفترة الصعبة في حياة كل امرأة وقد رزقت بالطفل الموعود ، ولكنها ما زالت تحتفظ بجمالها ورشاققتها وحيويتها .

١٠ كيلوجرامات فقط هي الحد المسموح به لزيادة وزن أي حامل :

لا ينبغي أن يزيد وزن الحامل عن ١٠ كيلوجرامات فقط، ويجب أن تضع كل حامل في اعتبارها خطأ المقولة الشائعة بضرورة التغذية بكميات أوفر لأنها مسؤولة عن حياة شخصين، هذا الظن الخاطئ الذي يدفع بكثير من النساء للانغماس بنهم في التهام الطعام لتغطية هذه المتطلبات وهو ظن خاطئ تقع فيه المزيد من الحوامل دون ترو أو تفكير وفي محاولة منا للإقناع نسوق فيما يلي بعض الأدلة على صدق آرائنا حول هذا الموضوع .

في المقام الأول أن الوزن الزائد عن الحدود المعقولة في فترة الحمل يصاحبه دائماً تزايد احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أخطار أخرى كاحتمال

الإصابة بتسمم الحمل وحمى النفاس ؛ الأمر الذي يمكن إيجازه في تزايد احتمال الإصابة بأخطار مميتة للأم والجنين .

مع استمرار الحمل في الاندفاع نحو التغذية المفرطة دون التفكير في العواقب يؤدي حتماً إلى تضاعف الخلايا الدهنية عند الجنين، وعند الولادة يولد طفلاً ضخماً يعاني من الزيادة المفرطة في الوزن ؛ الأمر الذي يصعب تداركه وعلاجه .
وأخيراً يجب ألا ننساق للوهم القائل بأن التخلص من هذه السمنة سهل وميسور بعد الولادة، ولا شك أن الحامل تفقد عقب الولادة حوالي ٥٥٠٠ - ٦٠٠٠ جرام (٣٥٠٠ جرام في المتوسط وزن الطفل، ١٠٠٠ جرام وزن الماء والمشيمة والدم المفقود) ولكنها غير كافية إزاء الزيادة المفرطة في الوزن والتي حدثت بسبب الإقبال بشهية مفتوحة على التغذية أثناء فترة الحمل .

احتياجات الحامل من الطاقة أثناء فترة الحمل



عليك سيدتي الاهتمام بوزن نفسك في بداية الحمل، ويجب عليك المحافظة على هذا الوزن طوال الثلاثة شهور الأولى من الحمل، حافظي إذن على نفس مستوى التغذية السابق وهو في حدود ٢٣٠٠ كالوري في المتوسط يومياً، وخلال الشهور الثلاثة التالية يمكنك إضافة ٢٠٠ كالوري أخرى ، ويجب ألا تتجاوز الزيادة عن ١,٥ كجم في الشهر وخلال الشهور الثلاثة الأخيرة يمكنك السماح بزيادة وزنك ٢ كجم كل شهر .

التغذية الصحيحة للحامل



من المؤكد أن نوعية الغذاء وليس كمية الغذاء هي العامل الحاسم في تحقيق الصحة الكاملة للحامل لأن نمو الجنين خلال فترة الحمل يتوقف أساساً على نوعية

الغذاء التي تتناولها الأم، ولا شك أن البروتين يلعب دوراً مهماً في تلبية هذه المتطلبات ويكون البروتين، في صورة لحوم أو منتجات الألبان التي تسهم بقدر كبير في إمداد الجنين باحتياجاته من الكالسيوم اللازم والضروري لبناء هيكله العظمي وتزداد احتياجات الجنين من الكالسيوم تدريجياً ، كلما زادت فترة الحمل وهي تبلغ في المتوسط ١٢٠٠ ملليجرام يوميا .

واحتياجات الجنين من الحديد لها أيضا أهميتها القصوى والحاسمة في تكوين دم الجنين واللحوم والكبد والعدس وصفار البيض كلها مواد غذائية غنية بالحديد .
وكقاعدة عامة يجب التقليل من تناول المواد السكرية ، والدهنية ولكن هذا لا يعني إهمال تناولها.. تناولها سيدتي ولكن بقدر معقول .

احتياجات المرأة الحامل



<ul style="list-style-type: none"> • فيتامين B1 ١,٦ ملليجرام / يوم . • فيتامين B6 ٢ ملليجرام / يوم . • فيتامين C ١١١,٠ ملليجرام / يوم . • فيتامين E ٢,٥ ملليجرام / يوم . • الماء ١,٥ - ٢ لتر / يوم . 	<p>الاحتياجات اليومية ٢٣٠٠ كالوري يوميا</p> <p>بروتين ١٠٠ - ١١٠ جم/ اليوم</p> <p>دهون ٧٠ - ٨٠ جم/ اليوم</p> <p>سكريات ٤,٥ - ٥ جم/ اليوم</p> <p>حديد ٢,٥ ملليجرام / يوم</p> <p>بوتاسيوم ٠,٥٥ - ١ جرام/ يوم</p> <p>صوديوم ٨ جرامات يوميا .</p>
---	--

شرب السوائل: أمر حيوي لكل حامل :

يجب شرب ما لا يقل عن ١,٥ - ٢ لتر من السوائل في اليوم أثناء فترة الحمل، وقد يبدو الأمر صعباً بالنسبة لبعض النساء ولكننا نؤكد بضرورته وحتميته - اشربي الماء - اللبن - مشروبات دافئة، ولكن ابتعدي عن شرب الشاي، ولا مانع من كوب واحد في اليوم، اجتهدي دائما في شرب زجاجة سعة لتر من الماء خلال اليوم واستكملي بقية الاحتياجات بكوب من اللبن في فترة العصر وطبق من الحساء الساخن في المساء .

الملح ليس بالضرورة عدوا للحامل :

لا تتذكري سيدتي الحامل بحجة ضرورة الاحتفاظ برشاقتك أثناء فترة الحمل كي تتخذي منها سببا يدفعك للامتناع عن تناول الملح في هذه الفترة الحرجة من عمرك، فالواقع أن نقص الملح في الطعام لا ينقص الوزن واعلمي أن حرمان الجسم من الملح بدون ضرورة طبية يحددها الطبيب أمر خطير، هذا وتبلغ احتياجات الجسم من الملح يوميا ٨ جم.

ما العمل عندما تعلمين أنك حامل في توأم :

عند التأكد من الحمل في توأم تزداد احتياجاتك من البروتين - الكالسيوم - الحديد - الفيتامين وهذه الاحتياجات المتزايدة يمكن تلبيتها عن طريق تناول الأدوية. والطبيب فقط هو الذي يستطيع تقدير احتياجاتك، ضعي ثقتك إذن في الطبيب، ولا تحاولي من جانبك زيادة أو تقليل الكمية التي يحددها لك الطبيب المباشر .

احتياجات الحامل العاملة :

إذا كنت ممن يؤديين نشاطا متزايدا في فترة الحمل في هذه الحالة فسوف تتزايد احتياجاتك الغذائية إلى ٢٨٠٠ كالوري في اليوم في بداية الحمل وتصل إلى ٣٢٠٠ كالوري في نهاية فترة الحمل مع زيادة الاحتياج إلى الأغذية النشوية والسكرية .

التصرف العاقل عند زيادة الوزن في المرحلة الأولى من الولادة :

عندما يزيد وزنك بمقدار ٥ كجم في الفترة الأولى من الحمل فلا ينبغي أن يدفعك ذلك إلى الانزعاج ولا ضرورة للإسراع في بدء نظام تخسيس صارم، ولكن يمكنك تقليص المخاطر بالامتناع عن تناول السكريات سريعة الامتصاص، وكذا تجنبي تناول النشويات، واعتمدي في غذائك على اللحوم ومنتجات الألبان .

وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب المباشر كي يحدد لك بصفة قاطعة نظام التغذية خلال فترة الحمل .

الغثيان في فترة الحمل :

يعتبر الغثيان من العلامات الأولى المؤكدة على وجود حمل، وتستمر أعراضه طوال الشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى، وبعدها تختفي هذه الظاهرة تدريجياً، إلا أن بعض النساء يعانين بصورة مرضية من الغثيان .

ولهؤلاء نقدم هن بعض النصائح المفيدة في هذا المجال.

- كثيراً ما يكون الغثيان تعبيراً بدنياً عن رفض التغيير الحادث في الجسد والتخوف من ظهور تلك التغيرات المصاحبة للحمل، وتساعد تدريبات الاسترخاء العميق في تخفيف حدة الغثيان.

- احرصى على تناول وجبة الفطور في السرير مع تفضيل السوائل على الأطعمة الجافة أو النصف جافة.

- استريحى نصف ساعة على السرير عقب الانتهاء من وجبة الإفطار مع تجنب كل عوامل الإثارة لإتاحة الفرصة الهادئة لبدء عمليات الهضم .

- تناولي الطعام بكميات قليلة ولا مانع من تناول خمس أو ست وجبات يومياً على أن تحتوي كل وجبة على كميات قليلة من الطعام.

- احتفظي بالوجبة الرئيسية للوقت الذي تشعرين فيه أنك في أحسن حالاتك .

- تناولي فقط الوجبات التي تحبينها ولا داع لإجبار نفسك على تناول مالا تحبين وامتنعي عن الأطعمة التي تعافها نفسك .

فترة الحمل .. فرصة ذهبية للتخلص من إدمان السجائر:

لا شك أن أخطر عدو لطفل المستقبل هو التدخين حيث يعاني أطفال الحوامل مدمني التدخين من الضمور ونقص النمو؛ وذلك لأن النيكوتين يفسد الدورة المشيمية ويقلل من التبادل الغذائي وتبادل الأكسجين بين الأم والجنين، وأثبتت الإحصائيات الحديثة أن الحوامل اللاتي تدخن ٢٠ سيجارة يومياً تزداد نسبة الوفيات في أجنتهن بنسبة ٣٥% .

من حق الحامل.. أن تمارس الرياضة :

لا ينبغي الامتناع بصفة نهائية عن ممارسة الرياضة في فترة الحمل، ولكن الواجب أن تمنحي نفسك فرصة للاستمتاع بالرياضة مع وضع نظام دقيق لتغيير نمط الممارسة الرياضية التي تعودت على ممارستها في فترة ما قبل الحمل، ومن الطبيعي الامتناع عن ممارسة الرياضة العنيفة التي تتزايد فيها فرص السقوط المفاجئ على الأرض كالتنس- الكرة الطائرة- الباسكت- التزحلق- الباتيناج- ركوب البسكليت، وإذا كنت ممن محترفي الرياضة فالامتناع عن الدخول في منافسات أمر ضروري وحتمي .

نحن نوصي بنوعين فقط من الرياضة طوال فترة الحمل هما المشي على الأقدام- السباحة- مارسي هذه الأنواع من الرياضة بانتظام وفي هدوء وفق مزاجك الشخصي، ولا ضرورة للإجبار أو ممارستها دون رغبة أو دافع شخصي ينبع من ذاتك والمطلوب المشي في هدوء والسباحة بانتظام ووفق الوضع والطريقة التي تريحك وتتفق مع مزاجك الشخصي في فترة الحمل، والتنفس أثناء ممارسة الرياضة في عمق وهدوء وبشرط أن تكون الحركة هادئة ومنتظمة، ويكفي ممارسة الرياضة لمدة ربع ساعة فقط، أما المشي فيكون لمدة ساعة في مكان يتميز بالهدوء مع التنفس العميق ويؤسفنا القول إن التسكع أمام واجهات المحال التجارية بغرض التسوق ومشاهدة المعروضات لا يفي بالغرض، ولكن المطلوب المشي المنظم في أماكن هادئة في هواء طلق والتنفس بعمق والاستغراق في التأمل ويا حبذا التنعم بأفكار حالمة، عند الإحساس بأدنى تعب في اليوم التالي لممارسة الرياضة، توقف على الفور لاستجماع قواك واسترجاع عافيتك استعدادا للعودة مرة أخرى لممارسة الرياضة، ولكن في هذه المرة في فترات زمنية أقل مع بذل مجهود أقل .

في الشهور الثلاثة الأخيرة :

- يحتمل خلال الشهور الثلاثة الأخيرة أن يعمل الحجم الكبير لبطنك على إعاقة حركتك، داومي خلال هذه الفترة على ممارسة رياضة المشي والسباحة ولا مانع من

استشارة الطبيب باستمرار لإرشادك لأفضل الطرق للاستعداد للمرحلة المقبلة، مرحلة الولادة.. واستقبال المولود الجديد.

- من المؤكد أن فترة الحمل لا تعتبر فترة مرضية ولكنها مع ذلك فترة هامة ومرهقة، ومن الضروري الامتناع عن السفر الطويل بالسيارة خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل.

- الحرص على تناول الوجبات الغذائية والنوم في ساعات محددة وعند غياب النوم.. حافظي على هدوءك وحاولي استدعاء النوم بقراءة كتاب أو بمشاهدة التلفزيون.

- لا شك أن النوم يكون عميقا على الأغلب خاصة إذا كنت ممن يمارسن أعمالا في الفترة الصباحية، افرضي على نفسك راحة إجبارية تستغرق على الأقل ربع ساعة عدة مرات في اليوم أثناء العمل وفي المساء عند العودة إلى منزلك كرري فترات الراحة كلما شعرت بالحاجة إليها، لا مانع من الاستحمام أو التمدد على السرير لسماع الموسيقى أو ممارسة تمارين الاسترخاء، تمددي على الأرض وثبتي قدميك على الحائط بارتفاع مناسب لإراحة العضلات، تعودي على التنفس بعمق وعيونك مغمضة.

العناية بالأظافر خلال فترة الحمل :

كقاعدة عامة يزداد نمو الأظافر كما تزداد قدرتها على المقاومة خلال فترة الحمل، ولكن إذا لاحظت وجود ضعف في الأظافر أثناء فترة الحمل قد يكون ذلك إشارة إلى وجود نقص في الكالسيوم أو الماغنسيوم، بادري إذن باستشارة الطبيب .

تساقط الشعر بعد الولادة.. ظاهرة طبيعية :

من الأمور المثيرة أن الشعر يستفيد على الأغلب من مرحلة الحمل حيث يصبح أكثر غزارة وحيوية، كما ينمو بصورة أسرع عن المعتاد، تخلصي إذن من عادة الذهاب إلى الكوافير أو إضافة الصبغات خلال هذه الفترة واغتنمي فرصة النمو الطبيعي.

وعقب الولادة قد تتعرض الحامل لظاهرة سقوط الشعر بكميات وفيرة ، وقد تتعرض بعض الحوامل لهذه المشكلة بصورة حادة قد تبدو فيها بعض المناطق صلعاء خالية جزئيا من الشعر ، وقد تستمر هذه الظاهرة لعدة شهور وهي بالطبع ظاهرة مؤلمة إلا أننا نؤكد في الوقت ذاته إنها وقتية وليست خطيرة حيث يأتي العلاج بصورة طبيعية ويعود الشعر إلى حالته الأصلية بعد مرور أشهر قليلة .

الأسنان وفترة الحمل :

لحماية أسنانك أثناء فترة الحمل نوصيك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلور- والواقع أن أسنان الحامل تتعرض بصورة كبيرة للإصابة بالتسوس والفلور يساعد على زيادة مقاومة الأسنان ، والأكثر من ذلك أن تأثيره النافع يمتد إلى الجنين، حيث تزداد فرص تكون أسنان لبنية قوية عقب ولادته .

رعاية الظهر خلال فترة الحمل :

عند إهمال رعاية الظهر خلال فترة الحمل تتعرض الحامل للكثير من المتاعب ولا شك أن زيادة الوزن خلال شهور الحمل يؤدي إلى زيادة أعباء العمود الفقري ، وكثير من النساء يدفن بال نصف العلوي من أجسامهم للخلف في محاولة منهن لتعويض البروز الأمامي ، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة الإحساس بالتعب ، ومما يزيد الأمور سوءا تعود الحامل على اتخاذ أوضاع خاطئة أثناء ممارستها لأنشطتها البدنية، وعندما يأتي المساء تشعر الحامل بالآلام عديدة .

ابدئي على الفور بملاحظة طريقتك في الجلوس أثناء تأدية وظيفتك في الصباح، يجب أن يكون الكرسي ثابتا ومعتدلا ، وحافظي على جلستك على الكرسي بحيث يمكنك توطيد مرفقيك بسهولة على المكتب، استخدمي كرسيًا مزودًا بمساند يمكنك الارتكاز عليها عند الحاجة ، وللمساعدة في تثبيت موقعك على قاعدة الكرسي بثبات احرصي على أن يكون ظهرك في وضع عمودي دون الميل إلى الأمام أو إلى الخلف، احرصي على المشي وظهرك مستقيما قدر طاقتك والأكتاف حرة. ارفضى بحزم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي (٤ سم أقصى حد ممكن) وجهي اهتمامًا أكبر لسرير

النوم الذي يجب أن يكون ثابتا ذا خشية صلبة إلى حد مقبول مستقيمة في وضع أفقي ثابت.

خلذي حذرك من الدوالي في فترة الحمل :

تتزايد فرص الإصابة بالدوالي أثناء فترة الحمل، ولمعادلة الثقل الواقع على الساقين أثناء هذه الفترة .

ولتجنب الإصابة بدوالي الساقين، عليك سيدتي الاهتمام باتباع النصائح التالية :

١ - في الوضع جالسة ارفعي قدميك في وضع عالٍ على كرسي للمساعدة في عودة الدورة الدموية .

٢ - عليك بالمشي الهادئ المنتظم وإذا أتاحت لك الفرصة لا مانع من المشي في الرمال الرطبة على شواطئ البحار.

٣ - تعودي على إمرار ماء الدش البارد على الساقين كلما شعرت بالإجهاد .

٤ - تجنبي الوقوف دون حركة لمدة طويلة .

٥ - مارسي التدليك برفق وانتظام .

