

كم كوبًا من الماء يجب أن تتناوله المرأة الحامل يوميًا؟



الخميس 15 مارس 2018 12:03 م

إذا كان هناك مشروبًا سحريًا على وجه الأرض، فإن هذا المشروب هو الماء، فهو يساعد على تغذية خلايا الجسم، وهو ضروري لاكتمال عملية الهضم، بالإضافة إلى دوره في طرد السموم من الجسم وموازنة درجة حرارته، وغيرها من العمليات الحيوية التي لا تكتمل إلا بوجود الماء، فهو ليس مجرد مشروب بل إنه إكسير الحياة

وتزيد أهمية شرب الماء بالنسبة للحامل، إذ تحتاج إلى سيولة كافية بالدم لتوصيل الغذاء لجنينها، وتعويض السوائل المفقودة بجسمها نتيجة لارتفاع درجة حرارته وكثرة التعرق، وهو ضروري أيضًا لتجديد السائل الأمينوسي المحيط بالجنين، ولكن ما كمية الماء التي يحتاجها جسم الحامل يوميًا؟ هذا ما سنعرضه لك في السطور التالية

كم كوبًا من الماء يجب أن تتناوله الحامل يوميًا؟
ينصح الأطباء الأمهات الحوامل بشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يوميًا، وإليك بعض النقاط التي توضح أهمية شرب الماء للحامل

يقلل من فرص الإصابة بتسمم الحمل والجفاف والإمساك والبواسير، ويؤثر بشكل مباشر على نمو الجنين وتغذيته

يقلل من تورم وانتفاخ الأيدي والقدمين، الذي تعاني منه الحوامل في الأشهر الأخيرة من الحمل

يساعد على تخليص الجسم من الأملاح الزائدة، ويحمي الكليتين من الرواسب غير المرغوب بها

يرطب البشرة ويقيها من علامات التمدد المزعجة

يقي الحامل من الإصابة بالتهاب المسالك البولية

يحافظ على صحة الدورة الدموية وانتظام ضربات القلب

وعلى الرغم من معرفتنا بأهمية شرب كميات كافية من الماء لصحتنا وحيويتنا، فإننا كثيرًا ما ننسى أو نتناسى شرب الماء، خاصة خلال فترة الحمل، إذ قد يزيد شرب الماء من شعور الغثيان الصباحي بالإضافة إلى كثرة الحاجة إلى التبول، لذا نقدم لك بعض الأفكار التي قد تساعدك على تناول كميات كافية من الماء خلال اليوم

لا تشربي الماء على معدة فارغة، حتى لا يزيد من شعور الغثيان الصباحي لديك

أضيفي قطرات من الليمون إلى ماء الشرب، لتخفيف الشعور بالغثيان وإضافة مذاق مختلف للماء

تناولي كميات من الماء أكثر في النهار وأقل في الليل، حتى لا تضطري للقيام من نومك عدة مرات لزيارة الحمام

احرصي على أن يكون الماء باردًا، لتقليل الشعور بالغثيان

تناولي عصائر الفواكه الطبيعية على مدار اليوم إلى جانب الماء

أضيفي الشورية (الحساء) إلى وجباتك اليومية، مثل شوربة الدجاج وشورية الخضروات ولسان العصفور

تناولي الخضروات والفاكهة الغنية بالماء، مثل الخيار والبطيخ والخضروات الورقية مثل الخس والسبانخ والكرفس

تجنبي الإكثار من تناول الأطعمة المملحة، لتجنب احتباس السوائل في جسمك وتورم أطرافك

أكثرني من تناول منتجات الألبان، خاصة الزبادي، فهو غني بالماء بالإضافة إلى أنه يحتوي على بكتيريا نافعة تساعد على تحسين الهضم وتقليل الشعور بالانتفاخ

إذا كنتِ تنسين شرب الماء لانشغالكِ طوال اليوم، يمكنكِ ضبط هاتفكِ لتذكيركِ بشرب الماء عدة مرات على مدار اليوم، فإن هذا التذكير لا يقل أهمية عن مواعيدكِ المهمة الموجودة في قائمة التذكير بهاتفكِ، والآن أخبرينا، كم كوبًا من الماء شربتِ اليوم؟.