



الغذاء الصحي للأم الحامل



إرشادات غذائية للمشاكل الصحية المصاحبة للحمل:

تصاب الأم الحامل بعض المشاكل الغذائية بسبب التغيرات الفسيولوجية والهرمونية لتهيئة جسم الأم لتكوين ونمو الجنين داخل الرحم ومن هذه الأعراض الغثيان (اللوعة) والإمساك والحرقان وغيرها من الأعراض الغذائية التي عادة تظهر في الأشهر الأولى من الحمل وأحياناً في الأشهر الأخيرة منه. ولتجنب هذه الأعراض ينصح بالتالي:

- تناول 5 إلى 6 وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة و تصغير اللقمة ومضغ الطعام جيداً من أجل التغلب على الغثيان و اللوعة.
- تناول أغذية متنوعة وخفيفة مثل النشويات كالبطاطس أو الأرز الناشف أو الأغذية التي تحتوي على الألياف الغذائية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.
- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة أو الغنية بالدهون والسكريات أو البهارات والتوابل أو شديدة الحموضة لتجنب حالات الإستفراغ والقيء.
- الابتعاد عن الأماكن الحارة أو التي بها روائح منفرة التي قد تسبب الغثيان.
- الإكثار من شرب الحليب ومنتجاته، فالحليب غذاء متكامل سهل الهضم يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسم الأم وتكوين الجنين لذلك ينصح بضرورة تناول ثلاث أو أربع أكواب من الحليب على الأقل في اليوم.
- الحرص على شرب ما يعادل 8 أكواب من السوائل يومياً (على أقل تقدير) بما فيه الماء والحليب والعصائر الطازجة وأنواع مختلفة من الشوربة.
- إدراج الفواكه والخضار والحبوب الكاملة في قائمة الغذاء اليومية لتأمين احتياجات الأم الحامل من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية الضرورية لصحتها وصحة جنينها.
- تجنب تناول الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة المحتوية على الملح لتجنب احتباس الماء في الجسم وأيضاً لعدم إضافة وزن غير مرغوب فيه لاحتوائها على سرعات حرارية عالية.
- أخذ أوقات كافية من الراحة أو النوم أثناء النهار.
- من الضروري الاهتمام بتناول أقرص المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن للتغلب على المشاكل الصحية التي تتعرض لها في بداية الحمل ولضمان نمو سليم للجنين بدون تشوهات خلقية.
- الاهتمام بزيارة المركز الصحي من بداية الشهور الأولى للحمل لمتابعة الوضع الصحي لها ولجنينها.
- من الضروري الحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية المعتدلة في فترة الحمل حسب ما ينصح به الطبيب المختص لأنها مفيدة لصحتها ونشاطها وتساعد على إتمام فترة الحمل بصحة وسلام.

ويمكن تلخيص أهمية الحديد للمرأة الحامل فيما يلي:

- تكوين المشيمة وغيرها من الأنسجة الهامة المحيطة بها .
- تكوين الدم لكل من الأم والجنين.
- وقاية الأم من الإصابة بالنزيف أثناء الولادة.
- التغلب على مشاكل الحمل ومتاعبه كالإحساس بالدوار والغثيان في بداية الحمل.
- توفير مخزون كافي من الحديد في كبد الطفل لاستخدامه في تلبية احتياجاته من الحديد بعد الولادة.

الوزن أثناء فترة الحمل:

أن قياس الوزن أثناء فترة الحمل يعتبر مؤشراً هاماً للحالة الصحية للأم الحامل ويسهم في تحديد مسار الحمل الطبيعي لها حيث تعتمد الزيادة الطبيعية لوزن الأم مع نهاية الحمل على حسب وزنها قبل الحمل كما هو مبين في الجدول التالي:

الزيادة المفترضة أثناء الحمل	مؤشر كتلة الجسم*	وزن الأم قبل الحمل
أقل من 18.5 – 18 كجم	أقل من 18.9	أقل من الوزن الطبيعي
من 18.5 – 16 كجم	من 19 إلى 25.9	وزن طبيعي
من 11.5 – 7 كجم	من 26 إلى 29	زيادة في الوزن
من 6 كجم فأقل	من 30 فأكثر	سمنة
من 15 – 20 كجم		حامل بتوأم

*معدل كتلة الجسم (كم) = الوزن على مربع الطول (بالمتر) = الوزن (كجم) / الطول (م)²

ومعدل الزيادة في وزن الأم الحامل يعود أكثر من نصفه إلى وزن الجنين والمشيمة والسائل الأمنيوسي المحيط بالجنين في رحم الأم. أما باقي الوزن فيتوزع في جسم الأم كالزيادة في حجم الدم والسوائل المتجمعة في الأنسجة والدهون المخزنة في بعض مناطق الجسم مثل البطن والظهر والفخذين ليزود الأم بالطاقة اللازمة في فترة الحمل وأثناء الولادة وأيضاً لإعطاء الطاقة اللازمة أثناء الرضاعة الطبيعية.

المقدمة

تعتبر التغذية الصحية خلال فترة الحمل أحد الركائز الأساسية لوقاية الأم والجنين من المشاكل الصحية التي تتعرض لها خلال هذه الفترة . فمن خلال الدراسات التي أجريت أتضح أن سوء التغذية خلال فترة الحمل تؤدي إلى عوارض صحية مباشرة و غير مباشرة كالولادة المبكرة أو نقص وزن المولود أو تشوهات الجنين أو التأخر في النمو.

لذلك فإن الغذاء الصحي والمتوازن قبل وخلال فترة الحمل يساعد الأم الحامل على تخطي مشاكل الحمل ويزود الجنين بالمغذيات الضرورية اللازمة لنموه وتطور أجهزة جسمه، وأيضا يهيئ جسم الأم للرضاعة الطبيعية. ولهذا على الأم الحامل أن تراعي نوعية الغذاء المتناول وليس كميته لكي تضمن لها ولجنينها استقرار صحي خلال فترة الحمل وما بعده.

الاحتياجات الغذائية:

تحتاج الأم الحامل إلى جميع العناصر الغذائية الرئيسية من أجل المحافظة على صحتها وصحة الجنين وأهمها الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وجميع هذه العناصر نستطيع الحصول عليها عن طريق الالتزام بالحصص الغذائية الموجودة في الهرم الغذائي:



الهرم الغذائي:

الهرم الغذائي دليل غذائي صحي للتعرف على الاحتياجات الغذائية من المجموعات الغذائية المختلفة بتحديد حجم و عدد الحصص اليومية التي تحتاج إليها الأم الحامل في تكوين الوجبات الأساسية بحيث تضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم من خلال التنوع والتوازن في الأطعمة المتناولة.

المجموعة الغذائية	حجم الحصص
الخبز والحبوب من 9-11 حصص	¼ خبز لبناني أو بحريني أو شريحة خبز سليس أو قطعة متوسطة خبز رول أو ½ كوب أرز مطبوخ أو معكرونة مطبوخة
الخضروات من 4-5 حصص	½ كوب خضار مطبوخة أو طازجة أو كوب خضروات ورقية خضراء
الفواكه من 3-4 حصص	فاكهة واحدة متوسطة الحجم أو ¼ كوب عصير فواكه أو ½ كوب سلطة فواكه مقطعة أو مطبوخة أو معلبة
الحليب ومشتقاته من 3-4 حصص	كوب حليب أو لبن أو روب أو شريحتين جبن
اللحوم وبدائلها 3 حصص	لحم حجم راحة اليد أو سمكة متوسطة أو صدر أو فخذ دجاج صغير أو ¼ كوب بقول مطبوخة أو 1-2 بيضة

بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للأم الحامل

تحتاج الأم الحامل إلى زيادة الكمية المتناولة من جميع العناصر الغذائية وخصوصاً الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث أنها ضرورية لتنظيم العمليات الحيوية لها وللجنين ، ومن هذه الفيتامينات والمعادن ما يلي:

فيتامين "د":

فيتامين "د" ضروري لامتناس وبناء الهيكل العظمي للجنين ولذا يجب على الأم أن تزيد استهلاكها منه يومياً ويمكن الحصول عليه عن طريق تعرض الأم الحامل لأشعة الشمس المعتدلة و تناول أطعمة غنية بفيتامين "د" مثل الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان كاللبن والزبادي والجبن وغيرها.



حامض الفوليك: الفولاسين

تزداد الاحتياجات اليومية للمرأة الحامل من الفولاسين بنسبة زائدة قدرها 120% وهذا يدل على أهمية هذا الفيتامين للمرأة الحامل حيث أنه يعمل على :

تكوين الأحماض النووية RNA، DNA اللازمة لنمو الجنين وكريات الدم الحمراء لكل من الأم والجنين وكذلك تصنيع البروتينات وتكوين وإنتاج خلايا جديدة ومنع حدوث التشوهات الخلقية في العمود الفقري للجنين.

ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى:

حدوث أضرار في الجهاز العصبي للجنين وقد يسبب له تشوهات خلقية وإصابة الحامل بأنيميا تتصف بكريات دم حمراء كبيرة الحجم Macrocytic Anemia وهو مرض تصاب به كثير من الأمهات الحوامل. وللوقاية منه ينصح بتناول الجرعات الخاصة من المكملات الغذائية من حمض الفوليك منذ بداية الحمل وكذلك الأطعمة الغنية به مثل الكبد والخميرة والليمون والفاصوليا والموز والخضروات الورقية الخضراء والفاصوليا.

الكالسيوم:

تحتاج الحامل إلى كميات إضافية من الكالسيوم بنسبة تصل إلى 50% حيث تزيد نسبة امتصاص الأم الحامل للكالسيوم بمقدار الضعف عن الأحوال العادية وأهم الوظائف التي يقوم بها عنصر الكالسيوم للأم والجنين هي:

تكوين العظام والأسنان ونمو وسلامة الهيكل العظمي للجنين والمحافظة على كثافة عظام الأم الحامل والمساعدة على سرعة تجلط الدم عند الإصابة بالجروح.

ومن المصادر الغنية بالكالسيوم الحليب ومنتجاته كالألبان والزبادي والبيض والخضراوات مثل البروكلي والبقدونس والسبانخ .

ويؤدي نقص الكالسيوم خلال فترة الحمل إلى إصابة الأم الحامل بمرض هشاشة العظام " Osteoporosis " نتيجة سحب الكالسيوم من عظام الأم إلى الجنين ولذلك يجب على الأم أن ترفع من معدل استهلاكها للحليب ومنتجاته بحيث يصل إلى أربعة أكواب في اليوم.

الحديد:

عنصر الحديد من المكونات الرئيسية لهيموجلوبين الدم ووظيفته الأساسية نقل الأوكسجين عبر خلايا أعضاء الجسم. وهو عنصر ضروري للأم في فترة الحمل وذلك بسبب الزيادة الكبيرة في حجم الدم بنسبة تصل إلى 45%، وتكوين أنسجة الرحم ولذا يجب زيادة استهلاكها من الحديد بنسبة 100% .