

تغذية السيدة الحامل

الغذاء المتوازن من اساس الصحة السليمة في جميع مراحل الحياه ولا سيما الحمل اذ ان اهميته تزداد.

اهداف النشره:

- بيان الطعام الامثل للحامل وطفلها.
- العناصر الغذائية اللازمه.
- الطرق الصحيه للطعام.

قبل حدوث الحمل:

- هو الوقت المثالي لتناول الطعام الصحي وذلك لما له من اهمية كبيرة للحامل وطفلها.
- اخذ فيتامين (Folic Acid) لحماية الطفل من تشوهات العمود الفقري.
- زيارة الطبيب ضرورية لاستشارته في امور عديدة ولا سيما زيادة الوزن

زيادة الوزن:

الكثير من السيدات يأخذن زيادة الوزن بعين الاعتبار ويتناسين في نفس الوقت صحة اطفالهن وبالتالي تنصح السيدة الحامل بتناول 300 سعر حراري زيادة على الاقل عن المعتاد.

- مقدار الزيادة يعتمد على الوزن قبل الحمل فالزيادة المثالية لمعظم السيدات هي من 10.5- 14.5 كغم وذلك في حالة الوزن المثالي اما اذا كانت السيدة قبل الحمل نحيفة فالزيادة اكثر واذا كانت زائدة الوزن فالزيادة اقل.
- يمكنك استشارة طبيبك بالنسبة لزيادة الوزن والتنسيق معه
- تكون مقدار الزيادة من 0.8 – 1.6 كغم في اول ثلاثة اشهر من الحمل ثم تكون الزيادة 1.2-1.6 كغم كل شهر حتى نهاية الحمل ومقدار الزيادة يكون بسبب نمو الطفل وزيادة السوائل في جسم الحامل والزيادة في حجم الرحم والثديين ووجود المشيمة والسائل المحيط بالجنين .

الطعام الصحي :

لتحسين العادات الصحية للاكل يجب النظر الى الطعام اليومي للحامل ، احيانا في بداية الحمل الشهية للطعام قد تقل وبالتالي يجب اخذ انواع مختلفة من الطعام . يمكن اخذ وجبات بسيطة بين الوجبات الرئيسية يضمن الحصول على الغذاء الكامل والسعرات الحرارية اللازمه للحامل وتجنب الغثيان بدلا من اخذ ثلاث وجبات رئيسية في اليوم.

برنامج الوجبات الغذائية:

يضمن تناول غذاء متكامل للحامل وعائلتها فكل وجبه يجب ان تتضمن بروتين كاربوهيدرات ، فيتامينات، دهون واملاح معدنية وبالتالي يجب معرفة قيمة كل مصدر غذائي وبشكل عام تحتاج الحوامل الى مصادر اضافية مثل الحديد و Folic Acid والكالسيوم وهي متوفرة على شكل حبوب حيث يمكن استشارة الطبيب والتنسيق معه لآخذ الجرعة اللازمه.

حمض الفوليك (Folic Acid):

يمنع تشوهات العمود الفقري وبالتالي على السيدة الحامل تناول 0.4 ملغم يوميا ويفضل أخذه لمدة شهر قبل الحمل وخلال الثلاث الأشهر الأولى من الحمل وبما انه من الصعب ان تأخذ السيدة الحامل كفايتها من هذا الفيتامين من الاكل وحده فإنه يتوفر على شكل حبوب.

- السيدات اللواتي انجبن اطفال مصابين بتشوهات العمود الفقري بحاجه الى 4 ملغم من Folic Acid يوميا واخذه شهر قبل الحمل وفي اول ثلاث اشهر من الحمل.

- ومن المصادر الغذائية الغنية بهذا الفيتامين الخضروات ذات الاوراق الخضراء مثل السبانخ، الحبوب، والقمح والحمضيات، الكبد.

اهتمامات خاصة:

- 1- النباتيون: اذا كانت الحامل من النوع النباتي يمكنها الاستمرار خلال الحمل مع الحرص على توفر جميع العناصر الغذائية اللازمه لها ولجنينها. واذ تضمن غذائها السمك والدجاج والحليب والحبوب والبيض فيكون من السهل عمل وجبة غذائية متكاملة.
- اما في حالة الاعتماد الكلي على النباتات فيجب ان تضمن الحامل الحصول على البروتين الكافي واخذ بعض الاضافات مثل فيتامين (ب،د).
- 2- عدم القدرة على تحمل سكر اللاكتوز: وهذا السكر متوفر في الحليب ومشتقاته ومن اهم الاعراض: الاسهال، الغازات، عسر الهضم، وكما هو معروف فالحليب غني بالكالسيوم وفي حالة كون الحامل تعاني من ذلك المرض يجب عليها مراجعة الطبيب للتنسيق وضمان حصولها على الكمية الكافية من الكالسيوم وهو متوفر على شكل حبوب ومتوفر في بعض الاطعمة مثل السبانخ والسردين.

أهمية العناصر الغذائية للحامل وطفلها:

- البروتين : يساعد في بناء خلايا الجنين وتصنيع الدم اللازم بالإضافة لكونه مخازن إضافية للطاقة اللازمة عند الولادة.
- الكربوهيدرات: تزويد الحامل وجنينها بالطاقة اللازمة خلال الحمل.
- الكالسيوم: صنع عظام وأسنان قوية.
- الحديد: تصنيع كريات الدم الحمراء التي تقوم بإيصال الأوكسجين للجنين .
- فيتامين أ: تشكيل جلد سليم كما يساعد في صحة النظر ونمو العظام.
- فيتامين (C): يساعد في نمو عظام وأسنان ولثة سليمة ويساعد في امتصاص عنصر الحديد.
- فيتامين ب6 : يساعد في تشكيل كريات الدم الحمراء وفي استخدام الجسم للبروتين والدهون والكربوهيدرات.
- فيتامين ب12: المحافظة على الجهاز العصبي وتشكيل كريات الدم الحمراء.
- Folic Acid: يساعد في تصنيع الدم والبروتين ويساعد في عمل بعض الأنزيمات.
- الدهون: تزويد بالطاقة اللازمة للنمو بحيث تكون نسبته 30% من الغذاء اليومي.

الزئبق:

المتوفر في السمك و الذي يعتبر عنصرا مهما في الغذاء المتكامل إلا أن أكله بكميات كبيرة قد يؤدي عقل الجنين وجهازه العصبي وبالتالي يفضل ان تأكل الحامل وجبة السمك أسبوعيا. يجب التنبيه لغسل الخضروات والفواكه جيدا قبل تناولها اذ ان عدم مراعاة هذا الامر قد يتسبب في أمراض مثل:

لستيريا:

وهو مرض تسببه بكتيريا موجودة في بعض الاطعمه مثل الحليب غير المعقم والخضروات النية والسّمك وقد تظهر الأعراض بعد عدة أسابيع من الإصابة بالمرض وتشمل الحرارة، الرعشة الم في العضلات وألم في الظهر وربما لا تظهر أي أعراض. وفي حالة إصابة الحامل بهذا المرض فإنه يسبب لها مشاكل خطيرة مثل الإجهاض وموت الجنين.

- أعراض هذا المرض تشبه أعراض الأنفلونزا وفي حالة وجود هذه الأعراض عينات من المهبل والرحم والدم يتم أخذها وفحصها وفي حالة وجود البكتيريا يتم المعالجة عن طريق المضادات الحيوية وفي حالة وجود شك بإصابة الجنين يتم فحصة ومعالجته.
- لمنع هذا المرض يجب غسل الخضروات والفواكه الطازجة جيدا قبل تناولها.
- خلال الحمل على السيدة الحامل عدم تناول:

- الحليب غير المعقم
- الدواجن واللحم غير المطهي جيدا.
- اللحوم المعلبة إلا في حالة تسخينها جيدا.

الوحام:

خلال الحمل تشعر بعض السيدات برغبة شديدة بأكل أصناف غير الطعام مثل الطين، الثلج، النشا وهذا بالطبع يؤدي السيدة الحامل وقد يؤدي إلى الإمساك وفقر الدم وبالتالي تنصح الحامل بمراجعة الطبيب.

وفي النهاية:

الطعام المتوازن والمتكامل خلال الحمل مطلب أساسي للحامل والجنين اخذ نظره في الطعام اليومي للحامل يضمن الحصول على العناصر الغذائية اللازمة.

الجدول التالي يلقي نظرة بسيطة وشاملة على المواد الغذائية والرئيسية

المادة الغذائية	فائدتها	الطعام الذي يحتوي هذه المواد
البروتينات	ماده أساسيه لبناء جميع الأنسجه مثل العضلات , الجلد ,العظام,الشعر. كل خليه تحتوي على نوع من البروتينات تسمى الأنزيمات التي تساعد في مساره التفاعلات الكيمائيه في الجسم. البروتينات هي مكون للأجسام المضاده في الجسم المناعه وأيضاً هي مكون لبعض الهرمونات. الطاقة.	اللحم ,الدجاج,السماك,المنتجات الحيوانيه مثل (البيض,اللين,الجبن),البيض,الحمص,العدس,القول والفستق. (تأخذ : 4ححصص من البروتينات)
الكربوهيدرات	مصدر الطاقه الرئيسي للجسم.	النشاء,الخبز,الحبوب,البطاطا,الأرز,السكر,والبقوليات. (تأخذ:4ححصص من الكربوهيدرات)
الدهون	مصدر الطاقه.	الدهون المشبعه في اللحوم,الزبد,والدهون غير المشبعه وهي أكثر صحه موجوده في الزيوت. (تأخذ: حصه واحده)
الفيتامينات	تساعد على تحول الطعام الى طاقه. تساعد الجسم على مقاومه المرض. تساعد الجسم على الحفاظ على العظام. حامض الفوليك,فيتامين ب, مهم من أجل تطور خلايا الدم وتكون الهيموجلوبين.	فيتامين أ: الخضار الخضراء والبرتقاله. فيتامين ب:الحبوب الكامله الحليب واللحمه. فيتامين ج: الخضار الطازجه والفواكه خصوصاً الحمضيات. فيتامين د: التعرض للشمس, صفار البيض, زيت السمك,الكبد. حامض الفوليك:الخضار الورقيه الخضراء,الحبوب الكامله,الكبد,الموز.
الأملاح المعدنيه	النمو والمحافظة على هيكله الجسم. كميات كبيره بحاجه لها جسم الطفل من أجل بناء العظام,الأسنان,الأنسجه الناعمه,العضلات,الدم,والخلايا العصبيه.	صفار البيض,الخضار الخضراء والصفراء,البقول,الحبوب الكامله,الفستق والزيت.
الماء	وظائف الجسم عامه.	الماء,المشروبات الساخنه,عصير الفواكه,عصير الخضار,الشوربه والمشروبات الخفيه.

معاني المصطلحات:

- 1- فقر الدم: هبوط غير طبيعي في مستوى الدم وفي معظم الحالات تكون بسبب نقص عنصر الحديد.
- 2- سعر حراري: وحده تستعمل للتعبير عن قيمة الطاقة الحراريه للطعام.
- 3- العناصر الغذائية: العناصر التي يقوم الغذاء بتزويدها مثل الأملاح والفيتامينات.