

المحاضرة الثانية

التغذية خلال مرحلة الحمل : Nutrition during pregnancy

تشير الدراسات ان هناك علاقة وثيقة بين حصيلة الحمل وتغذية الام الحامل . كما ان هناك علاقة بين تغذية الام الحامل وحالات الولادة المبكرة او اطفال يعانون من خلل او تشوهات ولادية ، لذلك اكد المختصين بضرورة وضع جدول او برنامج غذائي مناسب يلبي كل احتياجات الام الحامل والجنين . الا ان هناك اعتبارات عديدة يجب الاخذ بها عند تحديد تلك الاحتياجات الغذائية أثناء فترة الحمل وهي:.

- 1- عمر الأم وإنجابها :. لعمر الام تأثير كبير في تحديد الجدول الغذائي فعندما تكون الام بعمر ١٧ سنة يجب أن تأخذ بالحسبان احتياجاتها الضرورية لأكمال نموها وكذلك الحال عند الام الحامل بعمر تجاوز ٤٠ سنة فتكون هناك مخاطر على الجنين والام على حد سواء .
- 2- التغذية قبل الاخصاب :. المرأة تجلب عاداتها الغذائية من بيت والدها ويترتب على ذلك استعدادها للأكل عند حدوث الحمل او رفضها للطعام ويكون ذلك بسبب ما اكتسبته خلال سنين حياتها او ما نقل وراثياً .
- 3- التفاعل التمثيلي المعقد للحمل (الام والجنين والمشيمة) ثلاث عناصر لها علاقة بالحمل ولكل منها وظائفها الخاصة وتعتمد هذه العناصر على بعضها وبالامكان ان تتلائم عدة تغيرات فسيولوجية تجعل من الصعب تحديد الاحتياجات .
- 4- الاحتياجات الفردية والتكيف: . تختلف الاحتياجات الفردية للنساء معتمداً على الظروف التي تمر بها من وقت الى آخر وان ظروف التوتر والإرهاق سيتوجب متطلبات تزيد من الإحتياجات الإعتيادية .

تمر الحامل أثناء الحمل في ثلاث مراحل :

1. الثلث الأول، مرحلة الوحام ، الثلث أشهر الأولى .
 2. الثلث الثاني، وتمتد من بداية الشهر الرابع وحتى نهاية السادس، وهي مرحلة ظهور الحمل
 3. الثلث الثالث، من بداية الشهر السابع وحتى الولادة.
- وفي كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج الحامل إلى أغذية مختلفة عن سابقتها

الثلث الأول من الحمل :

- العديد من السيدات الحوامل تتأخر معرفتهن بالحمل، وخاصة خلال الأسابيع الأولى وحتى نهاية الشهر الأول، لذا تكون أنماط تغذيتهن كما كانت عليه في السابق. ولكن يجب أن تراعي بعض الأمور التي تتضمن غذاء صحي ومتوازن يضمن صحة جيدة للأم والجنين خلال الأشهر القادمة، ولاحقا في مرحلة الرضاعة.
- في هذه المرحلة لا يتوقع للمرأة الحامل أي زيادة ملحوظة في الوزن، بحيث يكون معدل الزيادة خلال الثلث أشهر الأولى ما بين ٠,٥ - ٢ كغم فقط.
- في هذه الأشهر عادة ما تبدأ حالة الغثيان والتقيؤ ، في هذه المرحلة إذا كنت تعانيين من الغثيان، اتبعي التوصيات التالية:

1. وزعي وجباتك الثلاث المعتادة إلى ٦ وجبات خفيفة على طول ساعات النهار.
2. تناولي أطعمة سهلة الهضم كالنشويات مثل المعكرونة، البطاطا، الخبز التوست، الكعك، والفواكه، وأطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون مثل الدجاج (منزوع الجلد) والسّمك واللحوم الحمراء والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص

الثالث الثاني من الحمل :-

في هذه المرحلة، نجد أن حالة اللعيان والتقيؤ والتعب تخف تدريجياً عند معظم الحوامل ، في حين عند البعض الآخر قد تستمر هذه الحالة حتى أشهر متقدمة من الحمل. هنا تبدأ أهمية التغذية بشكل جدي، وعلى الحامل أن تعطي قليلاً من الوقت والجهد لتناول طعام صحي ومغذي للحصول على حاجتها وحاجة طفلها من العناصر الغذائية المتعددة. تعتبر هذه المرحلة من أمتع مراحل الحمل، حيث يبدأ ظهور الحمل وانتفاخ البطن الحديد مهم في هذه المرحلة: إنك تحتاجين إلى كمية كبيرة من الحديد، أكثر من أي مرحلة أخرى في حياتك، وهذا بسبب زيادة كمية الدم في جسمك من أجل تغذية الجنين. فمن المهم تناول كميات كافية من اللحوم، بالإضافة إلى البقوليات (العدس، الفاصوليا، الفول، حمص) والخضار ذات الأوراق الخضراء مثل: السبانخ والسلق والملوخية والبقونس. لا تنسي أن تتناولي مصدر فيتامين ج مثل: الليمون، البرتقال، الشمام، الملفوف، والفلفل الأخضر، خلال وجباتك كون وجود هذا الفيتامين هام لامتناس الحديد من البقوليات والخضار .
تجنبي الحلويات:

إذا كنت تميلين إلى تناول الحلويات بكثرة، فحاولي أن تتجنبي ذلك. فاستبدلي الحلويات بالفواكه المجففة مثل: الزبيب، والقطين، والمشمش والمكسرات غير المملحة مثل: اللوز والجوز ، واللبن بالفواكه، أو الكيك السادة مع ملعقة مربى أو عسل. زيادة وزنك حتى نهاية هذا المرحلة يجب أن تتراوح بين ٦ - ٨ كغم .

الثالث الثالث من الحمل :

لقد وصلت إلى الثالث الأخير من حملك، لذا لا تفقدي اهتمامك بالغذاء، فهناك مرحلة مهمة قادمة بانتظارك التي تتطلب من جسمك أن يكون على كامل الاستعداد غذائياً وصحياً ونفسياً للولادة ومن ثم الرضاعة. اتبعي الإرشادات التالية لغذاء سليم خلال هذا الثلث وحاولي ألا يزيد وزنك أكثر من ٤-٣ كغم شهرياً :

• تناولي مصادر الكالسيوم كالحليب ومشتقاته للمحافظة على صحة عظامك والكالسيوم والمهم لتكوين الحليب اللازم لرضاعة طفلك.

• تناولي الخضار والفواكه بكميات كافية وعلى الأقل ثلاث حبات فواكه يومياً.

• اشربي السوائل بكثرة وخاصة الماء بمعدل ١٢ كأس يومياً وذلك لمنع انحباس الماء في الجسم مما يسبب الشعور بالإزعاج ، كما عليك أن تقللي من تناول الملح والأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة منه مثل الشيبس، المعلبات، المخللات، الزيتون.

• استبدلي الخبز الأبيض بالأسمر، لما يحتويه على كميات أكبر من الألياف الضرورية لعملية الهضم ومنع الإمساك.

• ابتعدي عن السكريات والمشروبات التي تحتوي على سكر، مثل المشروبات الغازية والعصير غير الطبيعية

• ابتعدي عن تناول المنبهات مثل: الشاي والقهوة. إن زيادة وزنك الكاملة خلال مرحلة الحمل يجب أن تتراوح ما بين ٩-١٣ كغم.

الغذاء والرياضة عنصران مهمان في صحة الحامل

• إن ممارسة التمارين الرياضية الخاصة للحامل تساعدها على التهيؤ للولادة، وذلك من خلال رفع كفاءة العضلات والحد من الإجهاد المتزايد للعضلات والمفاصل وأوتار العضلات خلال فترة الحمل، ومن أجل تقليل آلام الظهر، ولحفظ القوام الجيد، والإبقاء على الحالة المثلى لعضلات الحوض والمفاصل وأوتار العضلات التي تصبح مرتخية بسبب التغيرات الهرمونية وزيادة وزن الرحم خلال فترة الحمل، بالإضافة إلى رفع كفاءة البطن والحوض، وتقليل الإحساس بالثقل على الحوض وتزويد الساقين بالدم .

• قبل المباشرة بأي تمارين رياضية، مهما كانت بسيطة، يجب أولاً استشارة الطبيب مشرف على الحمل.

• المشي مهم مع اقتراب موعد الولادة ، حيث يساعد على ارتخاء العضلات ، وتهيئة الجنين للولادة .

الغذاء المناسب للمرضعات

- على المرضع تناول ستة وجبات منتظمة يوميا وبكميات إضافية أكثر من المعتاد من اللحوم، والبيض، والحليب ومشتقاته.
- تناول ثلاث حبات فواكه يوميا.
- زيادة كمية الخضار الطازجة مثل: البندورة والخس والفلفل الحلو والجزر.
- كذلك تناول الخضار المطبوخة يوميا.
- الانتباه إلى عدم زيادة تناول السكريات مثل: الحلوة والديبس.
- الإكثار من تناول السوائل وخاصة الماء بمعدل ١٢ كأس يوميا.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- الامتناع عن تناول المنبهات وخاصة القهوة والشاي . الغذاء الجيد المناسب للمرضع يؤثر بشكل كبير على صحة الرضيع، فالمرضع ذات الغذاء المنتظم والمتوازن كما ونوعا قلما يتعرض رضيعها لمشاكل واضطرابات جهازه الهضمي مثل: الانتفاخ أو المغص . إن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية هو العامل الأهم في استمرار إدرار الحليب

التغذية في مرحلة سن الأمان

يلعب الغذاء دوراً هاماً في مرحلة سن الأمان، بالإضافة إلى أهمية الغذاء المتوازن في هذه المرحلة، فإن بعض أنواع المواد الغذائية تساعد في تخفيف الأعراض المصاحبة لسن الأمان.

أعراض مصاحبة لسن الأمان :

- الشعور بالهبات الساخنة والوهج.
- ترهل وجفاف في الجلد.
- ألم في المفاصل والكتفين والظهر.
- للتخفيف من هذه الأعراض :
- الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصير الطبيعي.
- التركيز على تناول الخضار والفواكه.
- الاهتمام بتناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم مثل: الحليب ومشتقاته للوقاية من هشاشة العظام.
- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون والكوليسترول مثل: السمن البلدي واللحوم الحمراء، واستبدالها بزيت الزيتون واللحوم البيضاء كالدجاج والسمك والحبش.
- الاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات المحتوية على السكر كالمشروبات الغازية .
- التقليل من تناول المنبهات كالشاي والقهوة .
- التقليل من تناول الأملاح.
- الابتعاد عن التدخين والارجيلة والأمكنة التي بها مدخنين.
- ممارسة الرياضة مثل المشي السريع نصف ساعة يوميا. سن الأمان مرحلة طبيعية في حياة المرأة، وعليها أن تعيشها بحيوية ومرح وعطاء.

كما هو معروف حدوث زيادة في وزن الام خلال مرحلة الحمل من ١١ - ١٣ كغم وتتوزع تلك الزيادة كالاتي:-.

- ١- ٤,٧٥٠ كغم موزعة على الجنين والمشيمة والسائل الفراغي .
- ٢- ١,١٠٠ كغم زيادة في وزن الرحم .
- ٣- ١,٤٠٠ كغم زيادة في انسجة الثدي .
- ٤- ١,٨٠٠ كغم زيادة في حجم الدم .
- ٥- ٣,٦٠٠ - ١,٨٠٠ كغم خزين للام لساعات المخاض والولادة .

ويجب ان تكون تلك الزيادة تدريجية ومنتظمة ومناسبة لمراحل تطور الجنين ونموه فتكون الزيادة في الأشهر الأولى ١,٣ - ١,٨ كغم وبعد هذه الفترة تنتظم الزيادة بحيث تصبح بحدود ٤٥٠ - ٥٠٠ غرام كل اسبوع وتستمر لتصل في نهاية فترة الحمل ما بين ١١ - ١٣ كغم . أما اذا كانت الزيادة كبيرة وغير مناسبة للمرحلة التي تمر بها الحامل فقد يعني ذلك ان هناك مشكلة معينة قد تكون خزن او احتباس للماء في الانسجة . لذا يتطلب استشارة طبيب في هذه الحالة .

احتياجات المرأة الحامل من العناصر الغذائية

احتياجات المرأة الحامل من البروتينات

البروتينات:.. هي إحدى المواد الغذائية الأساسية في تغذية المرأة الحامل بحيث تساهم في نمو الجنين وزيادة كتلة الدم. ولهذا تقدر حجم احتياجات المرأة الحامل من البروتينات ب ٦٠ إلى ٧٠ غرام في اليوم. وبالتالي، ينصح بالنسبة للمرأة الحامل باستهلاك اللحوم، الأسماك، أو البيض مرة إلى مرتين في اليوم لأنها تعد من مصادر الأحماض الأمينية الضرورية. احتياجات المرأة الحامل من السكريات

الكلوكوز:.. يعتبر مصدرا أساسيا للطاقة من أجل تكوين الأنسجة الجنينية. ولهذا فمن الضروري ألا يقل تناول السكريات عن ٢٥٠ غرام في اليوم مع تفضيل السكريات المركبة (العجائن، الأرز...) لأن اتباع نظام غذائي خالي من السكريات يزيد من خطر تأخر نمو الجنين. كما يجب أن تشمل وجبة الفطور السكريات البطيئة (النشويات) من ٤٠ إلى ٥٠ غرام من أجل تفادي نقص نسبة السكر في الدم. احتياجات المرأة الحامل من الدهون

الدهون:.. تلعب الدهون دورا أساسيا في إمداد الجسم بالطاقة، كما أنها تضمن نقل الفيتامينات القابلة للتحلل في الدهون (A،D،E،K) و تساهم في تكوين أغشية الخلايا.

إن الدهون ليست كلها مضرّة بالصحة، فبعضها مهم و أساسي خلال فترة الحمل مثل أوميغا ٣ (توجد في زيت الكتان و الجوز وكذا بعض الأسماك الدهنية كالسردين الإسقمري السالمون...الخ) و أوميغا ٦ (توجد في الزيوت النباتية كزيت الذرة و عباد الشمس)، فالجسم لا يمكنه صنعها لذلك يجب تناولها بشكل يومي و بكمية قليلة.

من جهة أخرى، يجب تفضيل الدهون ذات الأصل النباتي الغنية أكثر بالأحماض الدهنية غير المشبعة على الدهون ذات الأصل الحيواني الغنية أكثر بالأحماض الدهنية المشبعة والكوليسترول. كما ينصح بقراءة قائمة المكونات والقيمة الغذائية على ظهر المنتج الغذائي، و الانتباه إلى محتوى الدهون واختيار أغذية قليلة الدهون والسكر. احتياجات المرأة الحامل من الألياف

الألياف:.. تلعب الألياف دورا مهما في علاج الإمساك، هذا الأخير الذي يعد واحدا من المشاكل الصحية الأكثر شيوعا أثناء فترة الحمل بسبب ارتخاء عضلات الأمعاء، و لتغلب عليه ينصح بزيادة استهلاك الماء والألياف من أجل تنظيم عمل الجهاز الهضمي.

كما تسمح الألياف بالتحكم وضبط نسبة السكر في الدم، فالنساء اللواتي يفرزن كميات أكبر من الأنسولين هم أكثر عرضة لنقص نسبة السكر في الدم وبالتالي فوجود الألياف يبطئ عملية الهضم وتفرغ المعدة. كما تسمح الألياف بتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم. من جهة أخرى، تقدر الاحتياجات اليومية الموصى بها للمرأة الحامل من الألياف ما بين ٢٥ غرام على الأقل و ٣٠ غرام في اليوم.

احتياجات المرأة الحامل من الماء

يساهم الماء في التغيرات الفيزيولوجية للحمل مثل:

١- زيادة كتلة الدم

٢- تكوين أنسجة الجنين والسائل الأمني (السائل المحيط بالجنين).

٣- يقلل من مخاطر الإصابة بالتهاب المسالك البولية والإمساك؛

٤- يسمح بمواجهة فقدان المياه الناتج عن التنفس والتعرق.

ولهذا ينصح بشرب لترين ونصف من الماء خلال فترة الحمل، لتر ونصف عن طريق شرب السوائل (الماء، الحليب...) بينما الباقي يستمد من الأطعمة.

احتياجات المرأة الحامل من الكالسيوم

تقدر احتياجات المرأة الحامل من الكالسيوم ب ١٢٠٠ ملغ في اليوم من أجل تغطية حاجيات الأم والجنين، وكذا تمعدن عظام الجنين (يقصد بها زيادة الكثافة المعدنية التي تعرف أيضا بكثافة العظام والتي تشكل مقياسا لكمية الكالسيوم الموجودة فيه) وبالإضافة إلى ذلك فالكالسيوم يحمي المرأة الحامل من:

١- خطر ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته الخطيرة؛

٢- نوبات الصرع؛

٣- خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

ولهذا على المرأة الحامل استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم مثل: الحليب ومشتقاته، الخضر والفواكه وكذا بعض أنواع المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم. مع الإشارة إلى أن الكالسيوم يتم تثبيته على العظام بفضل فيتامين "د" والذي يمكن أن تستمده المرأة الحامل بالتعرض لأشعة الشمس. فان الكالسيوم له أهمية كبيرة في نمو وتطوير العظام والاسنان . أما الاحتياجات اليومية من الكالسيوم ١٣٠٠ ملغم /يوم للحوامل من عمر ١٨ سنة ---- وأقل من ١٠٠٠ ملغم /يوم للحوامل من عمر ١٩ سنة فما فوق .

احتياجات المرأة الحامل من الحديد:.

الحديد: يعد الحديد من العناصر الغذائية المهمة في حياة الفرد بشكل عام وفي فترة الحمل وكذلك صحة الجنين ، فهو يدخل في تركيب الهيموكلوبين الذي يكون صبغة كريات الدم الحمراء ، فيعكس أهميته في تكوين الدم الإضافي في حالة الحمل كذلك يدخل في تركيب المايوكلوبين الموجودة في العضلات بالإضافة الى أهميته في العديد من الانزيمات المختلفة المرأة بصورة عامة تعاني من نقص الحديد بسبب الفقد الحاصل في الدورة الشهرية ، ولهذا فان المرأة الحامل تحتاج الى كميات إضافية منه لتعويض النقص الحاصل بالإضافة إلى سد احتياجاتها الحالية واحتياجات الجنين ، ولهذا اذا كانت كمية الحديد المأخوذة اقل من حاجة الام الحامل والجنين فسيقوم الجنين بأخذ حصته من الام وبذلك يسبب لها مرض الأنيميا.

الأغذية الحاوية على الحديد .. الكبد – والنباتات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفواكه وهذه قد لا تكفي او تسد حاجاتها للام الحامل فتأخذ بشكل مقويات Supplements تقدر بحوالي ٣٠ - ٦٠ ملغم/ يوم ويوصي بها في الاشهر الست الاخيرة وتأخذ بشكل كبريتات الحديدوز مركبات سهلة الهضم والإمتصاص .

خلال فترة الحمل تحتاج المرأة إلى كمية كبيرة من الحديد بسبب زيادة كتلة الدم ونمو الجنين وتطور المشيمة. وبالمقابل فإن فقر الدم الناتج عن النقص في الحديد يؤدي إلى:

١- مخاطر الولادة المبكرة؛

٢- خطر الوفاة في الفترة المحيط بالولادة؛

أما بالنسبة للجنين فالحديد مهم بالنسبة له لأنه يمكنه من توفير مخزون يخدمه خلال الأشهر الأولى من حياته.

ولذلك يجب الكشف ومعالجة فقر الدم عند النساء المعرضين لخطر أكثر وهم : فقر الدم قبل أثناء وبعد الحمل، الحمل المتقارب أو المتعدد.

في جميع الحالات، على كل امرأة حامل أخذ مكمل الحديد منذ بداية الحمل، وكذا استهلاك الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم، الأسماك، البيض، الخضر والفواكه الجافة، القطني، السبانخ... وكذا الأغذية المقواة بالحديد. احتياجات المرأة الحامل من المعادن والعناصر الغذائية الدقيقة

اليود: يلعب اليود دوراً مهماً في تكوين هرمونات الغدة الدرقية، بناء العظام والتطور الذهني... إلخ. غير أن النقص في اليود يمكن أن يتسبب في مخاطر صحية جسيمة كتأخر النمو الجسمي أو الذهني، قصور في وظيفة الغدة الدرقية وكذا الإصابة بتشوهات خلقية عند الجنين. وللوقاية من هذه المخاطر يجب إمداد الجسم بكميات وفيرة من هذا العنصر من خلال تناول الأطعمة المحتوية عليه مثل: الحليب ومشتقاته، الأسماك، القشريات و البيض.

المغنيسيوم: هو عنصر مهم جداً للأسنان والعظام، ولتنظيم مستويات السكر في الدم، ولعمل البروتينات في الجسم. كما أنه مهم لنمو الأنسجة وإصلاحها. لذلك يجب على المرأة الحامل أن تتناول كمية كافية من الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم مثل: الشوكولاتة، الخضر والفواكه الجافة، منتجات الحبوب، بعض أنواع المياه المعدنية، اللحوم والحليب.

الزنك: إن التغذية المتوازنة الغنية بالبروتينات الحيوانية مثل: اللحوم، الأسماك ومشتقات الحليب هي كافية من أجل تغطية حاجيات الجسم من هذه المادة.

الفسفور: له أهمية كبيرة في نمو وتطوير العظام والاسنان. أما احتياجات الام الحامل او الغير حامل او الغير متزوجة فهي نفس الاحتياجات من الفسفور ١٢٥٠ ملغم / يوم للاعمار الاقل من ١٩ سنة ---- و ٧٠٠ ملغم / يوم للاعمار ١٩ فما فوق