

الغذاء المناسب للأم الحامل

يلعب الغذاء دوراً أساسياً في صحة النساء الحوامل؛ ويؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الجنين وهو في طور نموه داخل الرحم؛ مما يساعد على ولادة سهلة لطفل يتمتع بصحة جيدة؛ ومن هنا يولي الأخصائيون أهمية كبيرة للتغذية وينصحون الأمهات بانتهاج نظام تغذية متوازن يوفر لهن جميع الاحتياجات الغذائية بشكل يومي.

ومن المعلوم أنّ هناك تغيرات فسيولوجية عدة تطرأ على جسم المرأة الحامل؛ ومنها زيادة كمية الدم؛ مما يؤدي إلى مُضاعفة الاحتياجات من الحديد؛ وانخفاض في إفراز الحامض المعدي؛ مما يُقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم؛ هذا بالإضافة إلى زيادة في إفراز بعض الهرمونات؛ كما تؤدي أيضاً إلى نمو الجنين نفسه؛ وتفرض هذه التغيرات الفسيولوجية على المرأة الحامل إتباع نظام غذائي يركز على الهرم الغذائي من أجل ضمان صحتها وصحة الجنين.

ويقول الدكتور خالد المدني ، استشاري التغذية في هذا الأمر : الغذاء الصحي المتوازن يوفر للحامل جميع احتياجاتها من العناصر الغذائية ما عدا الحديد .. وهذا النظام يعتمد على تنوع الغذاء اليومي لتحتوي الوجبات على الخضراوات والفاكهة والحليب ومنتجاته والبقوليات واللحوم والحبوب

والنشويات والسكريات؛ مما يوفر للجسم الكمية المطلوبة من البروتين (٦٠ جرام) والدهنيات (٧٣.٣ جرام) والكربوهيدرات (٣٢٥ جرام)؛ بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

وتمعدل السعرات الحرارية المطلوب يومياً للحامل يصل إلى ٢٢٠٠ سعر حراري؛ وتؤكد إحدى الدراسات التي نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية العيادية **American Journal of Clinical Nutrition** بعددها الصادر في مايو من عام ٢٠٠٠ أنّ الحاجة إلى الطاقة عند المرأة الحامل تختلف باختلاف حجم الجنين؛ فكلما كان حجم الجنين أكبر؛ كلما احتاجت المرأة الحامل لكمية أكبر من الطاقة.

وتُعتبر الكربوهيدرات؛ وهي العنصر الغذائي المتواجد في النشويات (البطاطس والمعجنات) والسكريات (المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكر)؛ هي المصدر الأساسي للطاقة عند الإنسان؛ ويشير باحثون في المركز التعليمي حول صحة الحوامل والأجنة في الولايات المتحدة الأمريكية (**Pregnancy and Newborn Health Education Center**) إلى أنه ليس على النساء الحوامل التخلي عن جميع المأكولات والمشروبات التي يخبونها؛ والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهنيات؛ ولكن بشرط الاعتدال؛ والتأكد من أنّ الجنين يحصل على كل الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية التي يحتاجها.

أما بالنسبة للحديد؛ فقد أشارت مقالة نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية العيادية (**American Journal of Clinical Nutrition**) في

عددتها الصادر في يولية عام ٢٠٠٠ إلى إن احتياجات المرأة الحامل التي تزن حوالي ٥٥ كلج قبل الحمل للحديد هي ٠.٨ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة الأولى؛ و٤ إلى ٥ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة التالية وفوق ٦ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة الأخيرة؛ كما تلعب السوائل دوراً أساسياً في المحافظة على توازن صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل؛ فهي تنقل العناصر المغذية في الأكل من المرأة إلى الجنين كما تساهم في منع الإمساك والتهاب المثانة؛ والأهم من ذلك فإن الإكثار من شرب السوائل يمنع جفاف الجسم الذي قد يؤدي إلى حدوث تقلصات في الرحم وإلى حصول ولادة عاجلة أو خديجة. وبالنسبة للرياضة؛ فيقول الأخصائيون أنه لا ضير من ممارستها أثناء فترات الحمل الطبيعي؛ وذلك لأن الرياضة تساعد على تخفيف آلام الظهر ومنع الإمساك وتنشيط الدورة الدموية والشعور بالحيوية والنشاط؛ كما أنها تجعل عملية الولادة أسهل؛ ولكن يشترط أصحاب الاختصاص أن تكون التمارين الجسمانية سهلة وخفيفة مثل المشي والسباحة. وينصح الأطباء المرأة الحامل بالإقلاع عن التدخين وعن تناول المشروبات الروحية؛ وذلك لأن الجنين قد يتضرر بطريقة مباشرة من ذلك؛ وكذلك يوصي الأخصائيون المرأة الحامل بعدم تناول أي نوع من أنواع الأدوية دون استشارة الطبيب؛ وتعتمد الزيادة المحبذة للوزن خلال فترة الحمل على الحالة الغذائية للمرأة الحامل قبل فترة الحمل سواء كان جسمها معتدلاً أو نحيفاً أو بديناً

الحالة الغذائية للحامل قبل الحمل	الزيادة الكلية المحبذة في الوزن أثناء الحمل (كيلوجرام)
----------------------------------	--

من ١٢.٥ إلى ١٨	نخيفة
من ١١.٥ إلى ١٦	وزن معتدل
من ٧ إلى ١١.٥	زيادة في الوزن
٧ أو أقل	بدنية

زيادة وزن الحامل

ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومُنظمة خلال التسعة أشهر من الحمل ومُتوافقة مع حاجيات الأم والجنين، بدلاً من أن تكون كبيرة مُفاجئة وغير مُنتظمة؛ ومن المُتفق عليه هو ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل ١٢ كيلو؛ وإليك بعض النصائح والمحاذير العامة بخصوص التغذية السليمة أثناء الحمل؛ وليس المُهم أبداً تناول قدر كبير من الطعام؛ ولكن المُهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك؛ والتي من أهمها ما يلي : البروتينات والفيتامينات بأنواعها الحديد والكالسيوم والبروتين خلال فترة الحمل تحمي المولود من خطر الإصابة بسرطان الدم؛ وهذه أول دراسة تتناول علاقة تغذية الحامل بسرطان دم المولود؛ وشملت الدراسة ١٣٨ امرأة أصيب أطفالهن بسرطان الدم؛ ثم قورنت تغذيتهم بتغذية ١٣٨ امرأة لم يُصّب أطفالهن بسرطان الدم؛ ووجد الباحثون أن الحوامل اللواتي كُنَّ يُكثرن من الخضار والفواكه والبروتين في غذائهن لعام مضى قبل الحمل كُنَّ أقل تسببا في سرطان الدم في مواليدهن؛ كما يبدو أن إحداث الخلل في الكروموسومات التي ينجم عنها سرطان الدم تبدأ خلال تخليق الجنين في

الرحم؛ وعوامل الخطر المُصاحبة للإصابة بهذا الخلل تكمن في العوامل البيئية قبل الحمل؛ ولهذا بدأ الباحثون في هذه الدراسة بالبحث عن نوعية غذاء الحامل قبل عام من حملها؛ وقد لوحظ أن هناك ارتباطاً بين قلة الإصابة بسرطان الدم في المواليد وبين استهلاك الجزر؛ والفاصوليا الخضراء؛ والبازلاء؛ والبقول؛ والشمام الأصفر (الكنتالوب cantaloupe)؛ واللحم البقري؛ وأضاف الباحثون أن تعرض الجنين لمكونات الأطعمة التي تتناولها الحامل قد يحمي الجنين من نشوء سرطان الدم؛ وذلك بمنع التأكسد الأولي الذي يُصيب الكروموسومات؛ أو يُصلحها بعد تعرضها للتلف؛ وتدلل هذه الدراسة على أهمية نوع الغذاء قبل وخلال الحمل على حياة الجنين خلال تخليقه وبعد ولادته؛ لذا على كُل امرأة تُريد الحمل أو هي مُعرضة للحمل أن تتناول الأطعمة الطبيعية مثل الخضار والفواكه والأطعمة التي تحتوي على بروتين مثل اللحم والسمك والبقول والمكسرات؛ وعليها أن تتجنب الأطعمة الصناعية والجهازية لما يُمكن أن تكون مصدراً لمواد غريبة تكون سبباً في شقاء طفلها بعد ولادته؛ كما أظهرت تجربةٌ حديثةٌ أهمية تناول الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل؛ لما لها من تأثير جيد في زيادة وزن المواليد في الدول النامية.

وظهرت الدراسة في مجلة لانست الطبية البريطانية على الإنترنت؛ وجاء فيها أن تناول الحامل مُستحضراً يحتوي على عشرة فيتامينات وخمسة معادن أثناء الحمل يومياً في الدول النامية قد يُساعد في زيادة وزن المولود؛ ذلك لأن مُعظم وفيات الأطفال تحدث في الدول النامية مُقارنة بالدول المتقدمة؛ وقد جاء في التقرير أن ثلث حالات الوفاة تحدث في السنوات

الخمس الأولى من عمر الطفل؛ وأن مُعظمها يحدث خلال شهر من الولادة؛ كما ويُعتبر نقص وزن المولود (أقل من ٢٥٠٠ جم = ٢.٥ كجم)؛ وهو السبب الأكبر وراء حالات الوفاة .. وقال الباحثون أن وزن الجنين مُرتبط بتغذية الحامل؛ وأن زيادة استهلاك الأطعمة الغذائية المُتنوعة خلال فترة الحمل تُؤدي إلى زيادة وزن المولود؛ ولكن الباحثين قد أجروا تجربة لمعرفة تأثير إعطاء الفيتامينات والمعادن خلال الحمل على وزن المولود واكتمال فترة الحمل (أي تجنب الولادة قبل الأوان)؛ كما شملت الدراسة ١٢٠٠ امرأة نيبالية (من نيبال) وصلت بحملها للأسبوع العشرين؛ وأعطت مجموعة منهن مُستحضراً يحتوي على عشرة فيتامينات؛ وهي : فيتامين أ A؛ هـ E؛ د D ؛ ب١ B1 ؛ ب٢ B2 ؛ ب٦ B6 ؛ ب١٢ B12؛ نياسين niacin؛ وحمض الفوليك Folic Acid؛ وخمسة معادن هي الحديد iron؛ والزنك zinc؛ والنحاس copper؛ والسيلينيوم selenium؛ واليود iodine.

أما المجموعة الثانية فقد أعطت مُستحضراً يحتوي على حديد وحمض الفوليك فقط يومياً لمدة تقارب ١٦٠ يوماً؛ ووفرت معلومات للدراسة من ١٠٥٢ مولوداً؛ وكان مُعدل وزن مواليد المجموعة الأولى (١٠ فيتامينات + ٥ معادن) يُعادل ٢٨١٠ جم بينما كان مُعدل وزن مواليد المجموعة الثانية (حديد + حمض الفوليك) ويُعادل ٢٧٣٣ جم بفارق في مُعدل الوزن يُعادل ٧٧ جم؛ وبهذا انخفضت نسبة الأوزان الناقصة بمُعدل ٢٥ %؛ وزاد عدد أيام الحمل بمُعدل ١.٥ يوم؛ ولكن هذه الزيادة في عدد الأيام لم تكن ذات معنى؛ وكان التحسن في الوزن أكثر وضوحاً في المواليد

الإناث (١٠٨ جم في الإناث مُقارنة ب ٤٤ جم في الذكور)؛ والمواليد ذوي الترتيب الأعلى؛ ومواليد الأمهات ذوات الوزن الأعلى.

العناية بالحمل تبدأ قبل فترة الحمل بعدة أشهر؛ إذ يجب الاهتمام بالتغذية المتنوعة؛ والنوم الكافي؛ والابتعاد عن السهر؛ والابتعاد عن الأدوية (إلا ما كان بمعرفة الطبيب) أو المواد الكيماوية الموجودة في المعلبات والأطعمة الجاهزة؛ كما يجب تناول الفيتامينات والمعادن؛ وأهمها الحديد وحامض الفوليك وغيرها.

كما يجب أن يكون الطعام سهل الهضم ويحتوي على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها لنمو جنينها؛ ويجب أن يكون تناول الطعام في شكل وجبات مُنتظمة؛ هذا ويُراعى طهي الطعام جيداً؛ ويجب أن تُكثر الحامل من اللبن والفاكهة الناضجة لكثرة ما تحتويه من الفيتامينات وأملاح الكالسيوم؛ وهي عناصر ضرورية للأم والجنين معاً؛ فالفيتامينات ضرورية لحفظ الصحة ولتوفير المناعة ضد الأمراض ولمنع الإجهاض؛ وأملاح الكالسيوم ضرورية لنمو العظام؛ ولذلك يُنصح بتناول حوالي ٤ أكواب من الحليب يومياً. وينبغي الابتعاد عن التوابل والبهارات بقدر الإمكان؛ كما يجب الإقلال من البيض والامتناع عنه في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل؛ أما في الشهور الأولى فيكتفي ببيضة واحدة يومياً؛ كما ويجب الإقلال من اللحوم واختيار لحم الدواجن البلدي والأرانب والسّمك لسهولة هضمها.

شُرب الماء مُفيد لمنع ما تتعرض له الحامل من الإمساك ، فضلاً عن

فائدته الغذائية؛ وعدم الإسراف في شرب القهوة والشاي كى لا تُصاب بالأرق أو ارتفاع ضغط الدم؛ ويجب الإقلال من الأطعمة التي تُساعد على السمنة كالمقليات؛ والسُكريات؛ والشيكولاتة؛ والجلياتي؛ والحلويات؛ والمشروبات المُحتوية على كمية كبيرة من السُكر؛ والمكرونة؛ والفواكه المُعلبة .. والبروتينات تبني أنسجة الجسم؛ والكالسيوم يبني العظام؛ والحديد ضروري لتكوين الدم؛ والفيتامينات لخلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعي؛ أما باقي العناصر كالمواد النشوية والسُكرية والدهون فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم لتقوم بباقي وظائفها؛ والأفضل الإقلال منها كى لا تتعرض لزيادة الوزن؛ وحاوي اختيار الأطعمة قليلة الدسم كالدجاج منزوع الجلد؛ والحليب قليل الدسم؛ لأن ذلك يحميك من زيادة الوزن فوق المعدل المطلوب؛ وإذا كُنْتِ تُعانين من الوحم في الشهور الأولى فهذا أمر طبيعي؛ فقط احرصى على تناول كميات بسيطة ومُتكررة من الطعام لتجنب الغثيان وضمان تناول غذاء كافي لك ولجنينك؛ وإتباعك للإرشادات التالية يُساعدك على تناول الغذاء الصحي المُتوازن والمُناسب لك :

١ . احرصى على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المحفوظة.

٢ . احرصى على أن تكون وجباتك الغذائية مُتنوعة وغنية بالحليب ومُشتقاته؛ واللحوم والدواجن والأسماك فهي بمثابة حجر البناء للتغذية.

٣ . تناولي الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة؛ فهي تُمكنك من سد

حاجتك من الفيتامينات والأملاح والألياف.

٤ . تناولي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والكبد باعتبارها مصادر جيدة للحديد؛ الأمر الذي يُعد المكون الأساسي للتركيب الصحيح لكُريات الدم الحمراء.

٥ . أكثر من شرب السوائل ، كالماء والحليب وعصير الفواكه؛ كي تحافظي على نضارة بشرتك؛ ولتنقية كليتك ولتخلص جسمك من الأملاح الزائدة كما إنها تُفيد في علاج الإمساك؛ وتجنبي المشروبات الغازية والعصير المحلى صناعياً.

٦ . قللي من تناول الشاي والقهوة حتى لا ينتقل الكافيين إلى الجنين عبر المشيمة فيؤثر ذلك على وزنه ونموه.

٧ . تناولي الكثير من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم كاللبن ومُشتقاته؛ بالإضافة للأسماك لأنها مُفيدة لحماية صحتك وصحة جنينك؛ فالكالسيوم يُساعد على نمو عظام الجنين؛ وقللي من تناول الملح إذ أن هناك علاقة بين الإكثار من تناوله؛ وبين بعض مشاكل الحمل كالتورم المُفرط بالجسم؛ واحتمال حدوث تشنج الحمل الناتج عن ارتفاع في ضغط الدم؛ وتناولي أقراص الحديد وحامض الفوليك بانتظام وتحت إشراف الطبيب؛ ذلك لأنها مُفيدة لصحتك وصحة الجنين.

أنواع الغذاء الهام لجسمك وجسم الجنين

١ . البروتينات : .

أثناء الحمل تكون احتياجاتك للبروتينات ضعف احتياجاتك لها قبل الحمل؛ وتُوجد البروتينات في اللحوم الحمراء؛ والأسماك؛ والدجاج؛ والخبز الصلب مثل "الرومي" و"الفلمنك"؛ والبيض المسلوق؛ والبقول بأنواعها مثل العدس؛ والفاصوليا؛ والفول؛ والحمص؛ والمكسرات.

٢ . الكالسيوم :

تزداد احتياجات السيدة الحامل من الكالسيوم في الحمل بنسبة ٥٥%؛ وبخاصة بالشهرين الأولين عندما تبدأ أسنان وعظام الطفل في التكوين؛ والأطعمة الغنية بالكالسيوم تتضمن اللبن ومُنتجاته مثل الزبادي والخبز.

تحتاج الأم من ٤ إلى ٥ حصص يومياً من الألبان؛ والحصّة تُعادل كُوب من اللبن؛ أو كُوب من الزبادي؛ أو ٣٠ جرام خُبز؛ ومن اللازم اختيار المُنتجات الخالية من الدسم أو قليلة الدسم؛ كما يُوجد الكالسيوم أيضاً في السردين؛ والجرجير؛ والسبانخ؛ والمكسرات؛ والبامية.

٣ . الألياف :

تُساعد الألياف على مُقاومة الإصابة بالإمساك أثناء الحمل؛ كما تُوجد الألياف في الخُبز البلدي؛ والخُبز البني؛ والخضراوات والفواكه الطازجة؛ والبقول؛ والفول؛ والفاصوليا البيضاء؛ والمكسرات.

٤ . حمض الفوليك :

تقول الأبحاث أن حصولك على كمية كافية من حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الشهور القليلة الأولى من الحمل يُمكن أن يُقلل من احتمال ولادة طفلك بأنواع مُعينة من عيوب العمود الفقري؛ ويُوجد حمض الفوليك في السبانخ؛ وعصير البُرتقال الطازج؛ والفول؛ والعدس؛ والفول السوداني.

٥ . الحديد :

تحتاجين إلى كمية أكبر من الحديد لتلائم كمية الدم المتزايدة في جسمك؛ واللحوم الحمراء هي أحد أفضل المصادر الغنية بالحديد؛ كما يُمكن أيضاً أن تحصلين على الحديد من الدجاج؛ والمحار؛ والتونة؛ والزبيب؛ والمشمش؛ والقراصية؛ والخرشوف؛ والجرجير؛ والسبانخ.

٦ . النشويات :

تُساعد النشويات على تخفيف غثيان (قيء) الصباح؛ وأفضل مصادرها الخُبز؛ والمخبوزات الجافة؛ والمكرونه؛ والأرز؛ والبطاطس.

٧ . السوائل :

تناولي ٨ أكواب ماء يومياً؛ أو قد تُبدلين بعضها بأكواب من عصائر الفواكه أو الخضروات الطبيعية الغير مُحلاة بالسُكر؛ أو مشروبات الأعشاب الطبيعية التي ينصح بها طبيبك؛ واشربي أيضاً يومياً على الأقل نصف لتر لبن مُبستر؛ أو استخدميه مع الجيوب؛ وفي الحساء؛ أو في عمل الصلصات.