

الفصل الثاني

الأطعمة الصحية للمرأة الحامل

تتعرض كثير من الحوامل لفقر الدم وبخاصة في الشهور الوسطي من الحمل؛ وهذه الحقيقة تُؤكدها الأبحاث الطبية والدراسات العلمية كما ننصح الحامل بتناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم؛ والكبد؛ والبيض؛ والخضراوات ذات الأوراق الخضراء لوقايتها من الإصابة بفقر الدم.

كما ننصحها أيضاً بضرورة المتابعة الدورية لمستوى الهيموجلوبين بالدم في كل زيارة للطبيب مع ضرورة تناولها لأقراص الحديد عندما يكون مستوى الهيموجلوبين عند بداية حملها نحو ١٢ جم لكل مللي؛ ويُشار هنا إلى أن اللبن ومُنتجاته والفاكهة وكذلك الخضراوات هي مصادر طبيعية للفيتامينات المختلفة التي تحتاجها الحامل؛ وفي حال تناولها لكمية كافية فلن تحتاج إلى أخذ أقراص الفيتامينات ماعدا فيتامين ب١٢ للوقاية من الأنيميا؛ وحمض الفوليك الذي يحمي الجنين من بعض التشوهات التي قد تحدث بالجهاز الهضمي.

وبالنسبة لملح الطعام فلا يُوجد داعي للإقلال من استخدامه إلا في حالة إصابة الحامل بالأوديميا أو ضغط الدم؛ ولا بد من التنبيه هنا إلى ضرورة الاعتدال في تناول الشاي والقهوة؛ مع الحرص على تناول كمية كافية من الماء يومياً؛ ويجب أن تهتم أختي الحامل بالسلطة التي يدخل في

مُحتواها الخضراوات التالية : الخيار؛ والجزر؛ والكُراث؛ والسبانخ؛ والكوسة؛ هذا بالإضافة إلى الطماطم؛ كما ونجد أن الجزر الصغير غني بفيتامين (أ) والألياف؛ كما ويمكن غمسه في زبادي منزوع الدسم لمزيد من الفوائد الغذائية؛ هذا ويُزود معه أيضاً البروكلي والقرنبيط لزيادة الفائدة؛ ولكن يجب التأكد من غسل الخضراوات جيداً قبل تناولها حتى لا تُصاب السيدة الحامل بأي أمراض لا قدر الله .. وعصير البرتقال علي وجه الخصوص غني بفيتامين (ج) لذا فهو مُفيد للسيدة الحامل؛ كما أنه يُقدم للمرأة الحامل ١٥ ٪ من إجمالي احتياجها من الكالسيوم الضروري لجسمها؛ ولجنينها. هذا ويجب الاهتمام بتناول الحبوب مثل الشوفان؛ فهو إفطار صحي للمرأة الحامل وبخاصة أن الشوفان غني بالفيتامينات والمعادن؛ والجبن الأبيض من الأطعمة الهامة للمرأة الحامل؛ وذلك لأنه غني بالكالسيوم.

أطعمة لابد منها للحامل وجنينها

١- اللبن :

يأتي اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه؛ كما يجب تناول يومياً ٢ كوب على الأقل منه؛ ويمكن أن تتناولي المزيد منه من خلال مُنتجاته كالزبادي والجبن. وإذا كُنْتِ ممن لا يُفضل شُرب اللبن فيامكانك تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي؛ كما ويُعد الحليب ومُنتجات الألبان المُختلفة مثل الحليب ذو النكهات والحليب المخفوق واللبن والزبادي وخلافه؛ وأفضل غذاء يُمكن للحامل تناوله بين الوجبات؛

فالليب هو غذاء مُتكامل سهل الهضم يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسم الأم وتكوين الجنين على المدى البعيد؛ وينصح الأطباء وخبراء التغذية الحوامل والرُضع بضرورة تناول ثلاث أو أربع أكواب من الليب على الأقل يومياً؛ والزبادي مائه هامة للسيدة الحامل فهو يمد الجسم بحوالي ٢٥ ٪ من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم؛ كما أنه يمد المرأة الحامل بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية. وتناول على الأقل بيضة واحدة باليوم فهي تحتوي على كمية مُناسبة من الحديد؛ كما تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين (د)؛ وبخاصة في الشتاء حينما يقل تعرضها للشمس؛ ومن المصادر الغنية بهذا الفيتامين زيت كبد الحوت؛ أما اليود فموجود في الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة. ويجب التنبيه علي أمر هام وهو أنه ليس هناك غذاء خاص للحامل؛ ولكن يجب أن تتبع نظاماً غذائياً مُتوازناً يُوفر لها احتياجاتها من السُعرات الحرارية والبروتينات والكالسيوم؛ مع الحرص على أن تتناسب السُعرات المأخوذة مع الطاقة المبذولة من الحامل؛ كما يُفضل تناول الفاكهة المحفوظة في عصارها الطبيعية؛ وليس في شراب سُكري.

٢. العسل وفوائده للحامل :

يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات التي تحتاجها الحامل؛ ونقص الفيتامينات بالجسم يُؤدي لأمراض خطيرة؛ كما يحتوي على حمض الفوليك (ب٢) الذي يُساعد على تكوين ونُضج كُرات الدم الحمراء؛ ونقصه يُؤدي للأنيميا الخبيثة.

وعسل النحل يُفيد الحامل في كثير من الحالات الآتية : .

- ١ . عسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل .
- ٢ . يُساعد على تخفيف القيء عند الحامل؛ كما يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة أثناء فترة الحمل .
- ٣ . عسل النحل يُعالج مُشكلة الإمساك عند الحامل .
- ٤ . عسل النحل يمنع تسمم الحمل .
- ٥ . عسل النحل مُفيد جداً في فترة النفاس لاحتوائه على مواد كثيرة قاتله للبكتريا .
- ٦ . عسل النحل يُعالج تقلصات العضلات المُصاحبة للحمل .
- ٧ . يُساعد على انقباض الرحم؛ وفي تسهيل الولادة؛ وذلك لاحتوائه على مادة البروستاجلاندين التي تُزيد قوة انقباض الرحم؛ والتي تُساعد على تسهيل الولادة .

٣- الزبيب :

الزبيب يمد السيدة الحامل بحوالي ٢ جرام من الألياف و ٤ ٪ من إجمالي كمية الحديد المُوصى به للمرأة الحامل؛ كما إنه هام لكل المهتمين والخائفين من هشاشة العظام؛ فلقد اكتشف العلماء فائدة الزبيب في مُعالجة مرض هشاشة العظام الذي يُصيب السيدات أكثر من الرجال؛ والآن ما عليك إلا أن تتناولي الزبيب وتُدخليه في أنواع كثيرة من طعامك للوقاية والمُعالجة من هشاشة النظام .

وفي كندا اهتموا بالزبيب دائماً؛ حتى أنهم شجعوا أطفالهم على أكله؛
ذلك لأنه يحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد .. وبالطبع يقضي هذا الحديد
علي مرض فقر الدم المنتشر بكثرة بين الأطفال.