

### أطعمة غير صحية للحامل

- ١ . البيض النيئ والأطعمة النيئة هي مصدر للبكتريا التي من الممكن أن تُلحق الضرر بالجنين؛ فعلى الحامل الابتعاد عن الأطعمة النيئة كقواكه البحر النيئة مثل المحار والسوشي؛ والابتعاد عن اللبن غير المُبستر؛ واللحوم النيئة (نصف سواء).
- ٢ . الجبن الطرى والجبن الروكفور؛ ولبن الماعز؛ والمنتجات المُصنعة منه؛ فكل هذه المصادر قد تحتوى على بكتيريا ضارة.
- ٣ . الأطعمة المملحة مثل الأسماك؛ وذلك لأن بعض أنواع الأسماك تحتوى على الزئبق الميثيلي ( Methyl mercury ) وتناول هذا المعدن بجرعات كبيرة يضر بمخ الأجنة والأطفال الصغار؛ لذا يُوصى بالحد من استهلاك التونة والأسماك الأخرى المطهية؛ وإن كان ولا بد فلتكن الكمية صغيرة ولا يكون فيها إفراط.
- ٤ . المشروبات السُكرية الغازية.
- ٥ . الشاي؛ والقهوة؛ ومشروبات الشيكولاتة؛ وذلك لأن هذه الأنواع تكون مصدر من مصادر السُكر والكافيين.
- ٦ . التدخين والمشروبات الكحولية؛ فكلاهما سموم تضر بطفلك أضراراً

- بالغة؛ وتضر بك بعد فترة من العُمر؛ هذا خلاف كونهما حرام شرعاً.
- ٧ . الصودا؛ فهي تُعطى سُعرات حرارية غير مُفيدة وسُكريات؛ ويُفضل أن تشرب مكانها المشروبات الصحية الأخرى؛ فاللبن القليل الدسم والعصائر المُشبعة بثاني أكسيد الكربون هي بدائل صحية.
- ٨ . وجبات الغذاء الجاهز حيث تُوجد بها مواد حافظة وأملاح ودهون.
- ٩ . اللحوم المُجمدة مليئة بالدهون والأملاح.
- ١٠ . يجب عدم إتباع المرأة الحامل لأنظمة الرجيم؛ حيث إن الرجيم يضر بالحامل ويجنينها؛ فعدد كبير من أنظمة الرجيم المُخصصة لإنقاص الوزن قد تُؤدى إلى خفض مُعدلات الحديد بالجسم وأيضاً تُخفض مُعدلات حمض الفوليك؛ وغيرها من المعادن والفيتامينات الأخرى الهامة؛ والزيادة في الوزن بالمُعدلات المسموح بها أثناء فترة الحمل هي علامة إيجابية للحمل؛ وأن صحة المرأة على ما يرام وأنها ستلد طفلاً صحيحاً بالمثل؛ فالمرأة الحامل بصحة جيدة طالما تُضيف عدة كيلوجرامات مُناسبة لوزنها.
- ١١ . اللجوء إلى الحلوى في بعض الأحيان؛ فلا مانع من تناول الحلوى ولكن لا تُكثري منها؛ كما يُفضل أن يكون دائماً اللجوء إلى العُنصر الطبيعي مثل زبادي الفاكهة أو العصائر أفضل من الحلوى المُصنعة؛ وفي بعض الأحيان تناول قطعة واحدة من الكيك أو اثنتين لن يضر.
- ١٢ . الأطعمة الدهنية من الأطعمة الأكثر ضرراً للمرأة الحامل؛ ولكن

لابد من تناول المواد الدهنية فإنها بالرغم من ضررها إلا أن لها الكثير من الجوانب الصحية؛ ولكن لابد وأن تضع السيدة الحامل في اعتبارها أن هناك أنواع من الدهون أفضل من غيرها بالنسبة لها؛ حيث توجد أربعة أنواع من الدهون متواجدة في الأطعمة بشكل عام وهي كما يلي . :

أ . دهون أحادية التشبع .

ب . دهون عديدة التشبع .

ج . دهون مُشبعة .

د . دهون مُهدرجة .

وتتواجد الدهون أحادية التشبع في زيت الزيتون والبقول السوداني والمكسرات وزُبد المكسرات؛ كما ويُعتبر هذا النوع من الدهون مُفيد لأنه يُخفف نسب الكولسترول في الدم .. والدهون العديدة التشبع مُفيدة أيضاً لأنها تحتوى على أحماض أوميغا ٣ والتي تُوجد في بعض أنواع الأسماك؛ أو أوميغا ٦ والذي ستجده في زيت الدُرّة؛ كما وأظهرت الدراسات أن أوميغا ٣ يحتوى على حمض Docosahexaenoic acid والذي يُقلل من مخاطر إصابة المرأة بالإكتئاب؛ كما ويُساعد على نمو حاسة الرؤية عند الجنين؛ بل ويُنظم النوم عند الطفل المولود حديثاً .. أما الدهون المُشبعة والمُهدرجة والتي تُعرف باسم Trans - fats فإنها تقع في فئة الدهون غير المُفيدة؛ ونجد الدهون المُشبعة متواجدة في اللحوم العالية في دهونها؛ والكبد؛ واللبن كامل الدسم؛ وزيتون النباتات الاستوائية مثل زيت النخيل؛

وبالرغم من ذلك فليس لها تأثير ضار على الجنين؛ ولكن الأثر يكون على الأم لأن تناول أطعمة غذائية عالية في دهونها المشبعة يُزيد من نسبة الكولسترول؛ ويُعرضها للإصابة بالسرطان؛ والدهون المُهدرجة أو المُهدرجة جُزئياً تتواجد في السمن النباتي؛ وفي رقائق البطاطس ( الشيبس )؛ والمخبوزات لأنها تُطيل من صلاحية هذه المُنتجات وعُمُرها.

وللسيدة الحامل خمس وجبات باليوم؛ وتكون كما يلي :

١ . الإفطار : كُوب ماء على الريق؛ وبيضتان مسلوقتان (من دون ملح)؛ هذا بالإضافة إلى ٤٠ جرام خُبز أسمر مدهون بُرُيد؛ وحبّة جريت فروت؛ أو بُرتقالة؛ هذا بالإضافة إلى كوب حليب بالقهوة أو كوب حليب بالكاكاو؛ حبة فاكهة .

٢ . الساعة العاشرة صباحاً : كُوب حليب بارد؛ ورغيف خُبز مُحلي؛ وجزرة واحدة؛ وحبّة فاكهة؛ وفتجان صغير قهوة أو كوب شاي صغير .

٣ . الغذاء : ١٥٠ جرام لحم؛ وطبق مكرونة مسلوقة؛ وطبق سلطه مشكله؛ وكوب لبن رائب؛ و ٤٠ جرام خُبز أسمر؛ وقطعة متوسطة من الجُبْن؛ وحبّة فاكهة واحدة؛ و ١٦٠ جرام سمك مشوي؛ وطبق أرز مسلوق

٤ . وقت العصر : كوب حليب أو طبق مهلبية؛ وقطعة جُبْن وخسة؛ قليل من الخُبز والطماطم.

٥ . العشاء : قطعة كبد مشوية؛ وسلطة مشكلة؛ و ٢٥ جراماً من الخبز الأسمر؛ وقطعة جبن؛ أو يُمكن استبدال هذا العشاء بآخر كما يلي : كُوب حليب؛ حبة فاكهة؛ وبيضة مسلوقة؛ وخسة؛ و ٢ حبة طماطم؛ ومقدار مناسب من الكرفس؛ و ٢٥ جراماً من الخبز الأسمر؛ وقطعة من الجبن الصلب؛ وقبل النوم بقليل تناولي كوب حليب.

### مخاطر يُمكن تجنبها أثناء الحمل

الحمل هو أهم مرحلة في حياة كل إنسان؛ وقد تكون فترة الحمل جنة يعيشها الجنين تُؤدي إلى أن ينعم لاحقاً بصحة وحيوية يعيشها على امتداد عمره؛ وقد تسلك الحامل سلوكاً سيئاً فيتضرر الجنين؛ كما يُمكنها تفاديه لو أرادت؛ ويُؤدي ذلك إلى أن يعيش وليدها طول عمره مريضاً حزيناً بسبب سلوك أمه؛ فما هي أهم الأخطار التي يجب على الحامل تجنبها؟! وهناك العديد من العوامل التي تُؤثر على الحامل والحمل والجنين؛ منها ما لا يُمكن التحكم به؛ ومنها ما هو ضمن قُدورها؛ كما يُمكن للحامل أن تتجنب أخطاره للوصول إلى ولادة آمنة؛ ووضع مولود طبيعي؛ ومن العوامل التي يُمكن السيطرة عليها ما يلي :

#### ١ - تدخين الحامل :-

إن التدخين ليس فقط سيئ للحامل؛ ولكنه سيئ للجنين أيضاً؛ فالتدخين أثناء الحمل يُخفّض من كمية الأوكسجين التي تصل الجنين مما يُهدد الحمل بالفشل؛ ويزيد من خطر النزيف؛ وغثيان الصباح؛ كما أن التدخين يُؤدي إلى دخول مواد كيميائية قد تُؤدي إلى مشاكل صحية تلحق

بالجنين؛ ومنها ما يؤدي إلى انخفاض وزن الجنين؛ وولادة مُبكرة؛ وقد يُعرض المولود الجديد للموت المُفاجئ؛ أو خروج المولود ميتاً؛ لذا على الحامل ألا تُدخن أبداً؛ ولا تتعرض للتدخين السلبي؛ لأن ذلك يُشكل خطراً على الحامل والجنين؛ وهو أمر يُمكنها تجنبه. ويواجه كثير من الحوامل المُدخنات خطر نشوء سُكر الحمل gestational pregnancy؛ وذلك طبقاً لدراسة حديثة قامت بقياس مُستوى سُكر الدم ( الجلوكوز ) لدى المُدخنات خلال الدراسة؛ وقد كان أقل ما يكون لدى النساء اللواتي لم يُدخن قط؛ أو اللواتي قد أقلعن عن التدخين قبل أو خلال الحمل.

عادة ما تخضع الحامل إلى فحص السُكر في الدم ضمن برنامج متابعة الحمل؛ وقد وجد من فحص السُكر خلال الحمل أن نسبة المُصابات بسُكر الحمل قد وصل إلى ٤.٤ % بين المُدخنات؛ ولكن النسبة كانت ١.٨ % بين اللواتي لم يُدخن أبداً؛ أما اللواتي قد توقفن عن التدخين قبل أو خلال الحمل فقد كانت نسبة سُكر الحمل بينهن تتراوح بين ١.٩ % إلى ٢.٥ % . قال الباحثون : .

. إن كان ارتباط التدخين بسُكر الحمل هو ارتباط سببي؛ فإن ٤٧ % من سُكر الحمل في المُدخنات و ١٠ % من سُكر الحمل من جميع اللواتي شملتهن الدراسة قد تعود إلى التعرض إلى التدخين.

ويستنتج الباحثون من الدراسة أنه يُمكن تقليل الإصابة بسُكر الحمل الناجم عن المُلوّثات الهوائية من خلال عدم التدخين؛ أو التعرض له خلال الحمل.؛ ولتعلم الحامل أنّها إذا كانت من المُدخنات ولم ترأف بصحتها

فتترك التدخين فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتقلع عن التدخين حفاظاً على ولدها حتى لا تلد ولداً أجبرته على إدمان الدخان وهو ما يزال جينياً في بطنها؛ فقد أثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المدخنة إذا كانت حاملاً فضررها مُتأكد في حق جينيتها؛ فهذا الجنين الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتُعاني من أجله آلام الحمل؛ ثم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جينياً مُدمناً وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السري؛ والأطباء بكل مكان يصرخون مُخذرين المرأة الحامل من التدخين قائلين لها : "احذري فإن في بطنك جينياً مُدمناً".

ذلك لأن المواد الضارة التي يحتوي عليها الدخان ومنها النيكوتين ستصل إلى الجنين عن طريق دم الأم المملوث بها؛ وقد وجد العلماء بالسجائر ما يزيد عن مائة من المواد الضارة التي تصل كُلها إلى الجنين فيُعاني على مدى شهور الحمل من غذاء مُلوث بمواد ضارة مثل النيكوتين.

ويُشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين؛ فتُعرضه لمدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين؛ وهو مادة فيها نوع من الإدمان يُؤثر على خلايا مُخ الجنين فيُصبح بالتالي شديد القابلية للتدخين؛ والإدمان في المُستقبل؛ وكدليل على ذلك فإن إحدى الصُحف قد ذكرت خبراً تحت عنوان ( طفلة العاميين تُدمن النيكوتين ) فقالت : ناشدت إحدى الأمهات البريطانيات الأطباء لعلاج طفلتها التي لم تتجاوز العاميين من عُمرها من إدمان النيكوتين بعد أن لاحظت اهتمامها الشديد

باستنشاق الدُخان من أعقاب السجائر في الطفليات.

وكانت الأم أماندا بير ( ٢٤ عاماً ) قد لجأت إلى طبيبها الخاص طالبة المساعدة في علاج ابنتها التي أصبحت مُدمنة لاستنشاق دُخان السجائر؛ والبحث عن أعقابها في الطفليات؛ أو مُحاولَة انتزاعها من المُدمنين علي السجائر كُلما اصطحبتها إلى الأماكن العامة. وكشفت الأم عن تدخينها بكثافة أثناء حملها ومُعدل خمسين سيجارة يومياً الأمر الذي انعكس على طفلتها بعد الميلاد.

كما أن الأبحاث قد كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهي مُشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصاً بعصرنا الحاضر؛ فبالإضافة إلى النيكوتين يُشير إصبع الاتهام في هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق السيجارة مثل القطران وغيره؛ وهُنَاك أضرار كثيرة قد تقع للأم المُدخنة منها أن متاعب الحمل البسيطة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القيء؛ وكذلك زيادة ضربات القلب؛ حيث تبين أن الأجنة داخل الأرحام يتعرضون إلى آثار دُخان التبغ سواء أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة؛ وأثناء فترة الرضاعة؛ فإذا كانت الأم نفسها تُدخن أو كانت تختلط بالمُدخنين حيث وجدت نسب عالية من سموم دُخان السجائر في دم الأمهات وفي بولهن؛ وهذه السموم تصل بطبيعة الحال إلى الأجنة وتُفعل فعلها الضار فيهم حتى قبل أن يُولدوا ويتنفسوا الهواء؛ وتوصلت حلقة نقاش خبراء دوليين بمنظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩م إلى أن تدخين الأمهات يُسبب ثلث إلى نصف حالات الموت الفُجائي عند الأطفال؛ وكذلك وجد أن تدخين الحوامل؛ أو تعرض

الحوامل غير المدخنات إلى دُخان التبغ يُقلل من مُتوسط وزن أطفالهن عند الولادة؛ وقد يُواجه الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة خطراً مُتزايداً من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم.

## ٢ - تناول الكحول :-

على الرغم من أن المُسلمات المؤمنات لا يتناولن الكحول؛ إلا أن علينا ذكر ذلك ليطمئن قلب المرأة المؤمنة من أن تناول الكحول يُمكنُ أَنْ يُسبب أضراراً كثيراً لجنينها؛ مثل انخفاض وزن المولود؛ هذا بالإضافة إلى التعرض إلى مشاكل طبية؛ وحالات شذوذ سلوكية مُختلفة.

## ٣ - تناول الكافيين :-

الكافيين هو مادة شبه قلووية؛ وتُوجد مواد ومركبات عديدة تُصنف تحت قائمة شبه القلويات؛ ومن بينها Methylxanthines وتتألف من ثلاث مُركبات هي Theophylline؛ Caffeine؛ Theobromine؛ والتي تتواجد بالقهوة والشاي؛ وغيرها من النباتات الأخرى. وهذه المُركبات تأثير حيوي وكيميائي مُختلف؛ وبنسب مُختلفة؛ وعلي الرغم من أن هذه المُركبات مُتشابهة لكنها مُختلفة فقط من حيث احتوائها علي مجموعة المثيل (methyl)؛ ولكنها تتأكسد بسهولة وتتحول لحمض اليوريك وإلي أحماض أخرى تتشابه في التركيب الكيميائي؛ وهناك العديد من الدراسات المتعارضة حول الكافيين والحمل؛ وفي الوقت الذي لا يُحذر فيه البعض من تناول الكافيين خلال فترة الحمل؛ فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الحكومية تُحذر من تناول الكافيين أثناء فترة الحمل؛ وتُقرح ترك أو تخفيض

استهلاكه إلى أقل ما يُمكن؛ فالكافيين يُؤثر على مُعدّل نبضات القلبِ  
ألجينيبي؛ إلى جانب أنه يزيد الوقت الذي يبقى فيه الجنين مُستيقظاً.  
والأفضل أن يأخذ الجنين الوقت الكافي للنوم؛ ذلك لأن الأجنّة تنمو  
عندما تنام؛ وهُنالك من يرى أن تناول الحامل للقهوة منزوعة الكافيين؛  
وهذا مرفوض بصفة خاصة؛ وذلك لأنها تحتوي على بقايا مواد كيميائية  
تُستخدم في نزع مادة الكافيين؛ وقد يزيد تناول الكافيين من خطر تفسخ  
جدار البطن خلال فترة الحمل؛ كما يُؤدي ترك الكافيين المُفاجئ إلى  
الصُداع؛ لذا يجب ترك الكافيين تدريجياً.

#### ٤ - الأدوية والوصفات العشبية :-

يجب الحذر دائماً من تناول أي أدوية أو نباتات عُشبية أو شعبية  
أثناء فترة الحمل بدون إشراف طبي مُباشر؛ لأن هذه المواد قد تتداخل مع  
تخلق الجنين؛ ويجب الحذر من الجرعات العالية من فيتامين ( أ ) أو  
مُشتقاته؛ ولكن الجرعات العادية اليومية من الفيتامينات والمعادن مُفيدة  
بالحمل وبعد الحمل؛ وتُقلل من المشاكل الصحية للحامل والجنين؛ وهُنالك  
من النباتات ما يُغير طبيعة الرحم؛ الأمر الذي يُؤثر سلباً على الحمل  
والحامل والجنين. ويجب على الحامل عدم استخدام أي من الأعشاب  
التالية أثناء الحمل وهي: حشيشة الملاك؛ الأخييلية أم الألف ورقة؛ قاتل  
البق؛ عُشبة النساء الزوفاء؛ النعناع البري؛ الافدرا السمفوطن المخزني؛  
حشيشة الدود؛ شجرة مريم؛ الجنسنج؛ عرق سوس؛ خاتم الذهب نظراً  
لأن هذه الأعشاب تقوم على تنشيط الرحم وبالتالي حدوث الإجهاض  
المُبكر؛ وإذا زاد إفراز الحليب فإن بذور وجذور البقدونس تُقلل من إفراز

الحليب؛ وتُعتبر المرمية مُدرة للحليب؛ وليس لها فوائد على المبايض؛ وأضرار المرمية على الحامل تكون في الثلاث أشهر الأولى؛ وربما تكون خطيرة..

كما يجب عدم التمادي في استخدام الأدوية العشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة؛ كما لا يُوجد في المراجع العلمية ما يُفيد أن للينسون والشمر تأثيراً على تقوية الحمل الضعيف؛ لذا يجب عدم استخدام المرأة لها أثناء الحمل؛ ذلك لأنها مُنشطة للرحم ويمكن إحداث الإجهاض؛ والحلبة مُنبهة ومُنشطة للرحم لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ويمكن استعمال أوراق الحلبة أثناء الوضع.

## ٥ - سوء التغذية :-

إن التغذية الجيدة أثناء الحمل أمر لا نقاش فيه؛ لأنه يُؤمّن للجنين المواد اللازمة لتخليقه وتطوره؛ وتأمين حامض الفوليك بكمية كافية؛ لأن قلة حامض الفوليك يُمكن أن تُسبب العيوب الولادية؛ وعلى الحامل أن تتناول منه من ٤٠٠ إلى ١٠٠٠ ميكروجرام ( من نصف إلى ١ ملجم ) على الأقل يومياً؛ لأن نقص حامض الفوليك يُعرض الحامل إلى عيوب الأنبوب العصبي الولادية بما يُعادل ١٠ أضعاف النسب العادية؛ لذا يجب تناول حامض الفوليك قبل الحمل بشهر واحد؛ ثم الاستمرار على تناوله خلال فترة الحمل كُلها؛ ويُوجد حامض الفوليك بالخضراوات الخضراء الورقية؛ وعصير البُرْتقال؛ والفول؛ والفاصوليا.

## ٦ - الكسل وقلة الحركة :-

إن الرياضة المعتدلة خلال فترة الحمل تُحسن من حالة الأم العقلية؛ وتُزيد من تدفق الأكسجين إلى الجنين؛ ولكن يجب تجنب الرياضة العنيفة أثناء الحمل؛ ويوصي أكثر الخبراء بتخفيض شدة وكثافة التمرين الرياضي أثناء الحمل؛ ومن النشاطات الرياضية المُفضلة أثناء الحمل المشي؛ والسباحة؛ واليوغا.

## ٧ - تعرض الحامل للمواد الكيماوية :-

يجب تقليل تعرض الحامل للمواد الكيماوية المُحيطة بها؛ مثل المبيدات الزراعية؛ أو مواد التجميل مثل البخاخات مهما كانت؛ ومهما كان الاعتقاد بسلامتها فيجب عدم تعريض الجلد والجهاز التنفسي لكثير من الكيماويات المُتطايرة.

كما يجب التأكد من خلو الأطعمة المُقدمة للمرأة الحامل من مواد كيماوية مُضافة؛ ويجب غسلها جيداً قبل تناولها؛ بل يُستحسن نزع قشرة الفاكهة أو الخضار قبل تناولها لاستبعاد معظم كمية المبيدات الزراعية العالقة فيها؛ لما يُمكن أن يُشكل خطورة على الحمل.

## ٨ - عوامل أخرى :-

هُناك العديد من العوامل الأخرى التي تُؤثر على تطور الجنين مثل مرض الحامل بالقلب؛ والعُمر المُتدني للحامل (أقل من ١٥ عاماً) أو تقدم السن (أكثر من ٣٥ عاماً)؛ أو الربو؛ أو الحصبة الألمانية؛ أو جدري الماء؛

أو الأمراض الجنسية؛ أو الضغط والألم النفسي؛ أو الكآبة؛ أو تعرض  
الحامل للنزيف.

## ٩ - الرعاية الطبية قبل الولادة :-

إن مُراجعة الحامل الروتينية للطبيب مُتابعة الحمل ووضع الحامل قبل  
الولادة مُهمة للغاية للتعرف على وضع الجنين؛ وأخذ الاحتياطات اللازمة  
عند الولادة؛ ولتجنب ما يُمكن تجنبه من مشاكل تتعلق بالجنين؛ أو الولادة؛  
أو ما يُمكن أن يلحق بالحامل من ضرر؛ والوصول إلى ولادة آمنة