

الباب الثاني

النسائية والتوليد

- الفصل الأول : الحمية الغذائية بين الإخصاب والعقم .
- الفصل الثاني : الأثناء الكتلية المؤلمة .
- الفصل الثالث : متلازمة ما قبل الطمث .
- الفصل الرابع : الفطور المهبلي .
- الفصل الخامس : غذاء الحامل .
- الفصل السادس : غذاء الرضع والمرضعات .
- الفصل السابع : الغذاء وسن الإياس .

الفصل الأول

الحمية الغذائية بين الإخصاب والعقم

هناك بعض الحالات الوظيفية (كالبداة الزائدة ، والنحافة) يمكنها أن تكون سبباً في منع الحمل ، وتفيد فيها النصائح الغذائية ، لضبط وزن الجسم ضمن الطبيعي ، وقد لا يحتاج الأمر أكثر من ذلك .

ويجب أن نعلم بأنّ التدخين قد يكون سبباً في العقم فيجب الإقلاع عنه . ولقد تبين أنّ تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً يمكن أن تنقص من احتمال الإخصاب ٢٧٪ . وكذلك حال جميع المشروبات التي تحتوي على الكافئين ، كالقهوة والشاي والكولا ، والأدوية التي تحتوي عليه (كأدوية البرد والمسكنات) . فعلى من ترغب بزيادة احتمال إخصابها فعليها أن تترك هذه المشروبات والأدوية كلها .

والمصابات بالداء الزلاقي (السبرو اللاإستوائي)^(١) لا يمكنهنّ أن يَحْمِلن ما لم يمتنعن عن تناول جميع الأغذية التي تثير هجمات الإسهالات عندهن كالحنطة والشعير وأشباههما من الحبوب التي تحتوي على مادة الغلوتين Gluten . وقد بينت الأبحاث أيضاً ضرورة الفيتامين C للمحافظة على حيوية النطاف ، ولذلك يفضل تناول ١٠٠٠ ملغ منه يومياً .

ولمادة الزنك Zinc دور آخر ، فيجب تصحيح نقصها لتحسين الأداء

(١) وهو الداء الذي تتحسس فيه بطانة الأمعاء من مادة الغلوتين الموجودة في الحبوب (الحنطة ، والشعير ، والشوفان والنخالة . .)

الجنسي وزيادة الشهوة عند الرجال ، وتكثر هذه المادة في الأوتريز . ويسبب نقصها انخفاض عدد النطاف في السائل المنوي ، فإذا ما صُحح النقص عاد عددها إلى الطبيعي . وتحتاج المرأة منها إلى ١٥ ملغ يومياً ، و٢٠ ملغ عندما تكون حاملاً ، و ٢٥ ملغ عندما تكون مرضعاً . ويجب أن نعلم بأنَّ نقص الزنك في الجسم يزيد من امتصاص مادة الرصاص ، وهذا ما سيزيد من فرص العقم . (الجدول ٢١) يبين الأغذية الغنية بالزنك ولا يجوز أخذ ٥٠ ملغ من الزنك أو أكثر يومياً فهو بهذه المقادير يسبب عوز النحاس .

* * *