

الفصل الخامس

غذاء الحامل

في مرحلة الحمل ، تصبح الأم مسؤولة عن نفسيين بشريتين ، وما يدخل إلى جسمها تفرضه على جنينها ، ولذلك يجب أن تكون حريصة كل الحرص على صحتها وصحة جنينها معاً .

فهناك عادات تنتشر بين الأمهات قد تضر بالجنين ضرراً بالغاً ، ليس فقط كضعف عام في بنيته ، بل قد تسبب له التشوهات والعايات الدائمة ، أو أن يسقط في مراحل باكراً قبل أن يصبح قابلاً للحياة . فكم هي خطيرة هذه المرحلة من حياة الأم وبنينها ؟ ! . . .

نصائح للحوامل اللاتي يرغبن في حماية أنفسهن وأجنتهن معاً :

١- يجب أن تقلع الأم عن التدخين (التبغ) لمصلحتها ومصلحة جنينها ، فالنيكوتين ومعظم المواد السامة التي تدخل إلى جسم الأم المدخنة تمر إلى الجنين عبر المشيمة ، وبذلك يتلقى جرعات من هذه المواد وخلاياه ما تزال قيد الإنشاء والتكوين ، فأى خطر عظيم هذا الذي يتهدده ؟ والواقع أن الكثير من المدخنات الأمريكيات أصبحن يغتتمن فترة الحمل ليعودن أنفسهن على قطع التدخين . ولا شك أنها تحتاج إلى تشجيع جميع الناس الذين يحيطون بها كزوجها وأقاربها وطبيبها وسائر المجتمع لإنجاز هذا العمل البناء .

٢- يجب أن تقلع الأم عن تناول الكحوليات طيلة فترة الحمل ، وهذا ما

قرره أطباء الجراحة العامة الأمريكيون ، فهو يسبب تشوهات الجنين ، ومتلازمة الكحول الجنينية .

فكيف لمثل هذه الأم التي ترتكب الحرام لنفسها أن ترغم عليه جنينها وهو في بطنها ؟ ! . . إنه السم الخارب للخلايا الكبدية والعصبية . . فهل تريدين أيتها الأم أن يَلِدَ لك مولود مشوه الأعضاء ، ناقص العقل . . ؟

٣- من الأفضل أيضاً لكل أم أن تقلع عن شرب القهوة والشاي ، وكل الأغذية التي تحتوي على الكافئين بما فيها أدوية الرشح والمسكنات ، أو على الأقل تخففها لدرجة كبيرة . ولقد أجازوا شرب ٣ أكواب من القهوة (سعة كل منها ٢٥٠ مل) للحامل دون أن تشكل أي خطر عليها ، وأما فوق ذلك فإنه يزيد من احتمال نسبة الولادات الباكرا وخداج الجنين .

ولكن الكنديين قرروا بأن تناول ١/٢ كوب من القهوة يومياً في الشهر السابق للحمل يزيد من نسبة الإجهاضات ٢٩٪ ، وكل كوب إضافي أثناء الحمل يزيد النسبة إلى ٢٢٪ .

وعلى أية حال ، يجب تقليل القهوة والشاي قدر الإمكان أثناء الحمل .
(راجع الجدول ٩ لمعرفة الأغذية الغنية بالكافئين .)

وأما من لا تستطيع أن تنقص من كمية القهوة المتناولة فيمكنها أن تزيد من الجماع لأكثر من مرتين أسبوعياً ، بين الأسبوع الثالث والعشرين إلى السادس والعشرين (الشهر السادس) من الحمل ، شرط عدم وجود التهابات مهبلية أو أي استعداد لها ، حيث بينت الدراسات أن هذا العمل يرخي الرحم وينقص من احتمالات الولادة الباكرا .

والكافئين مدر خفيف ، ولذلك يجب زيادة كمية السوائل التي تتناولها الحامل الشاربة للقهوة .

٤- يجب أن تنظم الأم غذاءها تنظيمًا دقيقاً متوازناً بحيث يؤمن لها ولجنينها المواد اللازمة لبناء الخلايا السليمة الناضجة الخالية من الأمراض . ولذلك يجب أن تكون الأم واعية وعباً صحياً غذائياً ، بحيث تعلم تماماً فوائد المواد التي تتناولها والمقدار الذي يجب أن تتناوله منها .

إن تغذية الحامل في الواقع يجب أن تبدأ قبل الحمل ، ولكن في بلادنا قلما يخطط للحمل مسبقاً ، بل كثيراً ما يكون متلاحقاً ، وبذلك تضطر الأم لتناول الفيتامينات والمعادن المعیضة .

إنَّ الإعداد بالغذاء الجيد قبل الحمل وخلال الأسابيع الاثني عشر الأولى من الحمل يحدد البنية المناعية للجنين ، ومدى سلامة صحته ووقايته من الإسقاط .

٥- لا ينصح بالصيام القاسي لأن الأجسام الخلونية تؤذي الجنين ، ومتى ثبت أنَّ الصيام يمكن أن يسبب الأذى فلا يجوز الإقدام عليه طبياً وشرعاً .

٦- تقدم بعض الأمهات على إنقاص كمية الغذاء بحيث لا يزيد وزنها أثناء الحمل ، وهدفها أن يكون الجنين بحجم صغير لكي تخف عليها آلام الولادة ، وهذا خطأ كبير ، فهو قد يسبب الإجهاض من جهة ، ويزيد من مدة المخاض ، واحتمال حدوث عسرة الولادة .

يقبل الأطباء الآن زيادة وزن الحامل بمقدار ٣-٤ باوند في الأشهر الثلاثة الأولى ، ثم ٣-٤ باوند كل شهر حتى نهاية الحمل بحيث يكون المجموع ٢٥-٣٥ باوند (١٧,٥ - ١٢,٥ كغ) ، وفي الحقيقة هناك نوع من المرونة فليست هذه الأرقام حدية وصارمة . مثال : لو كان هناك بدانة قبل الحمل ، فإنَّ الحدود المقبولة لمجملة الزيادة هي ٢٠-٢٥ باوند ، بينما إذا كانت الحامل نحيفة فالمنصوح بالزيادة أن تكون ٣٥ باوند . وإذا كان الحمل توأمًا فيجب أن تكون الزيادة بين ٣٥-٤٥ باوند .

أين يتوزع هذا الوزن ؟

حصة الجنين ٨ باوند . ويتوزع الباقي على الثديين ، والرحم ، والمشيمة والسائل السلى والسوائل المحتبسة في جسم الحامل ، وإجمالي دسم الجسم . .

٧- يتطلب الحمل ٣٠٠٠ حريرة إضافية يومياً ، وهذا يعني بشكل عام

٢٥٠٠ حرة للنساء قبل سن ٣٥ سنة ، و ٢٠٠٠ حرة للنسوة الأكبر سناً (فوق ٣٥ سنة) . ولكن هذه الأرقام مجرد خطوط عريضة تعدل لكل حامل على حدة ، بحسب بنيتها وفعاليتها الفيزيائية .

٨- تأكدي أنّ اللائحة اليومية يجب أن تحتوي على ما يلي :

أ- ٦ وقعات أو أكثر من الفاكهة والخضار^(١) .

ب- ٧ وقعات أو أكثر من الحبوب الكاملة ، أو الخبز المدعوم^(٢) .

ج- ٤ وقعات أو أكثر من الحليب أو مشتقاته^(٣) .

د- ٤ وقعات أو أكثر من اللحم الأحمر (هبرة) ، أو الدجاج أو السمك^(٤) أو البيض أو المكسرات ، أو حبوب البقوليات المجففة ، أو البقوليات الخضراء . (وقعة البقوليات أو العدس أو البزاليا (٣/١ كوب) ، ووقعة اللحوم بأصنافها ١ أونس ، ووقعة البيض هي بيضة واحدة .

ويجب أن تستهلك الحامل على الأقل ١٥٠٠ ملغ من الكالسيوم . ويتحقق ذلك بتناول ٤ أكواب من الحليب يومياً (سواء كامل الدسم أو مقشوراً أو على شكل خائر) ، ولكن يجب الانتباه إلى أن هذه الكمية تحقق ٣٢ غ من البروتين عالي النوعية .

وتحتاج الحامل ٦٠ غ من البروتين يومياً ، وأكثر من ذلك في حالات أخرى كما لو كان الحمل قد حصل دون إعداد مسبق وكانت الأم سيئة التغذية ، أو كانت صغيرة في مرحلة النمو (مراهقة مثلاً) ، أو كانت تعاني من إسقاطات

(١) وقعة الفاكهة الطازجة بقطعة واحدة من التفاح أو الكمثرى ، وما شابه ، أو نصف موزة ، وأما وقعة الفاكهة المعلبة ، أو عصير الفاكهة بدون إضافة سكر فهي ١/٢ كوب .

وقعة الخضار الغضة تتمثل بـ كوب كامل ، و ١/٢ كوب إذا كانت مطبوخة .

(٢) الوقعة هنا هي شريحة من الخبز الكامل ، ووقعة الحبوب الساخنة ١/٢ كوب ، والباردة ٣/٤ الكوب .

(٣) الوقعة هنا هي كوب حليب أو خائر .

(٤) الأسماك من الأغذية الممتازة للحامل لأنّ بروتيناتها قليلة الدسم ، ولكن يجب الانتباه إلى عدم وجود تلوث مرضي في المياه التي صيدت منها .

سابقة ، (وفي هذه الحالات ينصح الأطباء بتناول ١٠٠ غ من البروتين)

هـ - يجب الانتباه إلى تناول السوائل ، والمطلوب تناول ٨ كاسات من الماء (٨ أونس لكل منها) لتلبية احتياجات الحمل . وستستمتع بها أكثر إذا جعلت فيها قليلاً من عصير الليمون .

و - يجب الابتعاد عن السكرين لأنه قد يكون مشوهاً للجنين . وكذلك الرصاص فهو مؤذله ، فلا يجوز إعداد الطعام بأوانٍ رصاصية أو مصنوعة من السيراميك . ولا توضع فيها شرابات حامضة كعصير البندورة والشاي والقهوة .

ز - ويجب ألا تهمل الأمهات النباتيات تناول الفيتامين B12 بمقدار ٢,٢ ميكروغرام يومياً . ومالم تفعل الأم ذلك فإن حليبها سيكون ناقصاً من هذا الفيتامين . (الجدول ١٥ يبين الأغذية النباتية وغير النباتية الغنية بالفيتامين B12) . ويعتقد بعض النسوة النباتيات بأن المخللات تحتوي على كمية جيدة من الفيتامين B12 وليس لذلك أي صحة ، فيجب الانتباه إليها .

ح - يجب على كل امرأة (نباتية أو غير نباتية) أن تبدأ بتناول الفيتامينات والمعادن المعيضة قبل الحمل لتضمن تغطية حاجاتها وحاجات جنينها ، وخصوصاً الزنك ، والحديد والمغنيزيوم والفيتامين A, B, C وحمض الفوليك . ولقد تبين أن الأمهات اللاتي يتناولن حمض الفوليك من بداية الحمل يقل احتمال تشوهات الجنين لديهن إلى النصف . ولقد احتلت هذه الدراسات أهمية كبيرة بحيث أصبح من المنصوح به أن يضاف هذا الفيتامين إلى الأغذية الصناعية (الحبوب) للوقاية من تشوهات الأجنة . ولقد أصبح حقيقة واقعة إضافة الفيتامين B لكثير من الأغذية المتناولة يومياً ، كالرز والذرة والطحين .

وتحتوي كثير من المعيضات أيضاً على الحديد لأنه من المعتقد أن جميع النساء (إلا النوار) لديهن فقر الدم بعوز الحديد . ولكن هناك بعض الأطباء لا يصفون الحديد إلا للنسوة اللاتي يعانين من نقص الحديد بشكل واضح ، أو أنهنَّ ضعيفات التغذية ، أو يثبت لديهن هذا النقص مخبرياً .

ويجب الانتباه إلى ضرورة أخذ حبوب الإعاضة إذا قررها الطبيب أثناء الطعام لضمان أعلى نسبة امتصاص لها . وكذلك عدم تناول مضادات الحموضة خلال ثلاث ساعات من تناول الحديد بأي شكل من أشكاله - سواء حبوب إعاضة أم غذاء - لأن مضادات الحموضة تتدخل في امتصاصه .

ينصح بعض الأطباء بأخذ ٣٠ ملغ من الحديد ، و٤٠ ملغ من حمض الفوليك لكل امرأة تريد إعداد نفسها للحمل أو حملت فعلاً .

لقد لاحظ العلماء في الوقت الحاضر أن الحميات الفقيرة بالحديد فقيرة أيضاً بالزنك^(١) ، وإذا كان الوارد منه أقل من نصف الاحتياج اليومي (٦ ملغ أثناء الحمل) فإنه تتضاعف خطورة خداج الولدان . ولكن لا يجوز تجاوز ما يقرره الطبيب المختص يومياً من الفيتامينات والمعادن ، فالإفراط بالفيتامين A يسبب تشوهات الجنين ، ولذلك لا بد من مراجعة الطبيب ليتابع الاحتياج اليومي باستمرار حسب مراحل الحمل المختلفة .

ط - بالنسبة للملح تحتاج الحامل إلى ٢ على الأقل . ولا تنمَّع من تناوله إلا في حالات قصور القلب ، وارتفاع الضغط الشرياني والانسمام الحملي . . ولكن حتماً يجب أن تتجنب الأغذية المعدة بالملح كالمخللات .

السكري الحملية :

إذا ظهرت علامات ارتفاع سكر الدم أثناء الحمل فقط ، فإنه يجب مراقبة عياره طيلة فترة الحمل ، ويدعى في هذه الحالة « بالسكري الحملية » وهو يعود إلى الطبيعي بعد الولادة . ويعالج كمعالجة السكري غير المعتمد على الأنسولين . ولكن يجب مراقبة مثل هذه الحامل لمدة عشر سنوات تالية لأنه تبين أن ٢٠٪ من أمثال هؤلاء يتطور الأمر عندهن على شكل داء سكري خلال ١٠ سنوات .

(١) يوجد هذا المعدن في اللحوم الحمراء وطعام البحار (الأسماك والمحار . .) والكبد والبيض والمكسرات . .

الحامل والأدوية :

إنَّ أكثر من ٩٢٪ من الحوامل يتعرضن لاستعمال الأدوية خصوصاً أثناء الأشهر الثلاثة الأولى منه ، وقد تستعمل الحامل بين ٣-٤ أصناف من الأدوية كالمسكنات وشرابات السعال والصادات ومضادات احتقان الأنف ، ومضادات التدرن وأدوية القلب ومضادات التشنج . .

والواقع أنَّ القليل من هذه الأدوية هو المدروس تجاه التأثير على الجنين ، والأسبرين مثلاً هو أكثر الأدوية استعمالاً أثناء الحمل سواء وحده أم مشتركاً مع غيره ، وعلى الرغم من أنه سليم عادة بالمقادير المألوفة ، لكن التأثير السيء على الجنين لا يمكن نفيه .

وأما السيتامول (الأسيت أمينوفين) فيمكن أن يكون أكثر سلامة ، ومن الشائع استعمال قطرات الأنف أثناء الحمل ، ولكن يجب ألا تستخدم إلا في حالات الضرورة القصوى ، وأما مضادات الاحتقان فيجب عدم استعمالها في حالة وجود ارتفاع الضغط الشرياني وخصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى . (ويفضل استعمال جرعة من مرق الدجاج بدلاً عنها .)

الحامل واليود :

الاحتياج اليومي من اليود هو ١٥٠ ميكروغرام للمرأة غير الحامل بين سن ٢٥-٥٠ سنة ، وأما الحامل فتحتاج إلى ١٧٥ ميكروغرام ، ولذلك يجب أن يكون ملح الطعام الذي تستعمله مِيُوَدَّن (كل ملعقة شاي من الملح الميودن تحتوي على ٤٠٠ ميكروغرام من اليود) ، إنَّ أغنى الأغذية باليود هي المحار (كاللويستر ، والكلام Clam ، والأوسترز .) ، فوجبة ٣ أونس منها تحقق ١٠٠ ميكروغرام من اليود . ومن أسماك الماء المالح نوع من الساردين يحتوي على كمية كبيرة من اليود .

الحامل والإمساك :

تعاني الحامل من الإمساك بسبب الهرمونات الأنثوية المهدئة لحركة العضلات الملساء ، ويمكن أن يحدث بسبب الإعاضة بالحديد . وأفضل طريقة لمعالجته هي تناول الأغذية الغنية بالألياف (كالنخالة) والإكثار من السوائل . ولا يجوز أن تستخدم المليينات أو الحقن الشرجية .

الأقياء الصباحية :

أفضل طريقة لمعالجتها غذائياً هي تناول الليمون والبطاطا شيبس ، فهي تزيد من العطش وتحرض الحامل على شرب الماء الكثير فتمنع من تجفاف الجنين . وتذكر بعض النسوة الاستفادة من تناول البسكويت الهش المالح قبل القيام من الفراش صباحاً . فإذا كانت الأقياء مستمرة يوماً بعد يوم وجب تقليل البروتينات في الطعام ، والابتعاد عن الأدوية قدر الإمكان .

وفي حال وجود اضطرابات هضمية يمكن أخذ مضادات الحموضة (ولكن يجب فصلها بثلاث ساعات عن وجبة الحديد) ، ولا يمكن أن ننسى بأن الرحم عند الحامل يضغط المعدة والحجاب الحاجز ، ولذلك يسبب شعوراً بالامتلاء أو حس الشبع السريع ، ولذلك يفضل أخذ عدة وجبات صغيرة وعديدة لتجنب سوء التغذية أو الأقياء الصباحية .

أخيراً هناك ملاحظة غذائية للحوامل اللاتي يلدن باكراً قبل الأوان ، فقد تبين أن الرحم ينقبض بسبب إفراز البروستاغلاندينات ، وإنّ زيت الأوميغا ٣ يعاكسها فيؤخر من الولادة أربعة أيام (يزداد الجنين خلالها ٤ أونس) ، ويوجد هذا الزيت في الأسماك البحرية العميقة . كالسالمون والتونا والهاليبوت . ولذلك تنصح أمثال هؤلاء الحوامل بتناول هذه الأسماك اعتباراً من الأسبوع الثلاثين للحمل . ولكن يجب الانتباه إلى أن هذه الزيوت لا تعطى لمن تعاني من اضطرابات التخثر الدموي وارتفاع الضغط الشرياني .

وهناك مخاوف كثيرة من انتشار مرض الليستيريوز Listeriosis ، وهو مرض يسبب إسقاط الجنين فور إصابة الحامل به .

وإليك النصائح التالية للوقاية منه :

- ١- لا تشربي الحليب إلا إذا كان معقماً أو مبسترأ .
 - ٢- افصلي دائماً الأغذية الغضة غير المطهوه عن المطبوخة أثناء الشراء أو إعداد الطعام ، أو التخزين فقد تسيل من رشاحات المواد النيئة الغنية بالجراثيم إلى الطعام المطبوخ .
 - ٣- عقمي جميع الأدوات المنزلية المستخدمة في الطبخ كالسكاكين والملاعق والصحون . . .
 - ٤- تناولي المصادر الغذائية الحيوانية مطبوخة ، بما فيها البيض : اللحم الأحمر والأسماك حتى الدرجة ١٦٠ ، والدواجن حتى ١٨٠ .
 - ٥- انتبهي إلى الأطعمة المكتوب عليها « تحفظ باردة » ، أو التي يجب أن تستخدم خلال مدة معينة .
 - ٦- لا تتركي الأطعمة الباردة في حرارة الغرفة أكثر من ساعتين قبل تناولها .
 - ٧- استعملي الأدوات الخشبية أكثر من البلاستيكية لأن هذه الأخيرة معرضة كثيراً للتلوث الجرثومي .
- بالإضافة إلى جميع ما ذكر ، تناولي كثيراً من الفوم لأنه يمنع نمو جراثيم الليستيريوز في الأمعاء

باختصار :

يجب الإعداد غذائياً للحمل قبل حدوثه . وإذا كنت عاملة أو موظفة فعليك بتناول الفيتامينات المعيضة قبل الحمل . ويجب مشورة الطبيب حول التغذية الكاملة المناسبة لكل حامل فهي مهمة جداً . انظري الجدول ٤٥-٤٦ لمعرفة الحمية المناسبة للحوامل . (اللاحمات والنباتيات)

يجب أن يكون غذاء الحامل كاملاً متكاملأ طيلة فترة الحمل حتى الولادة .