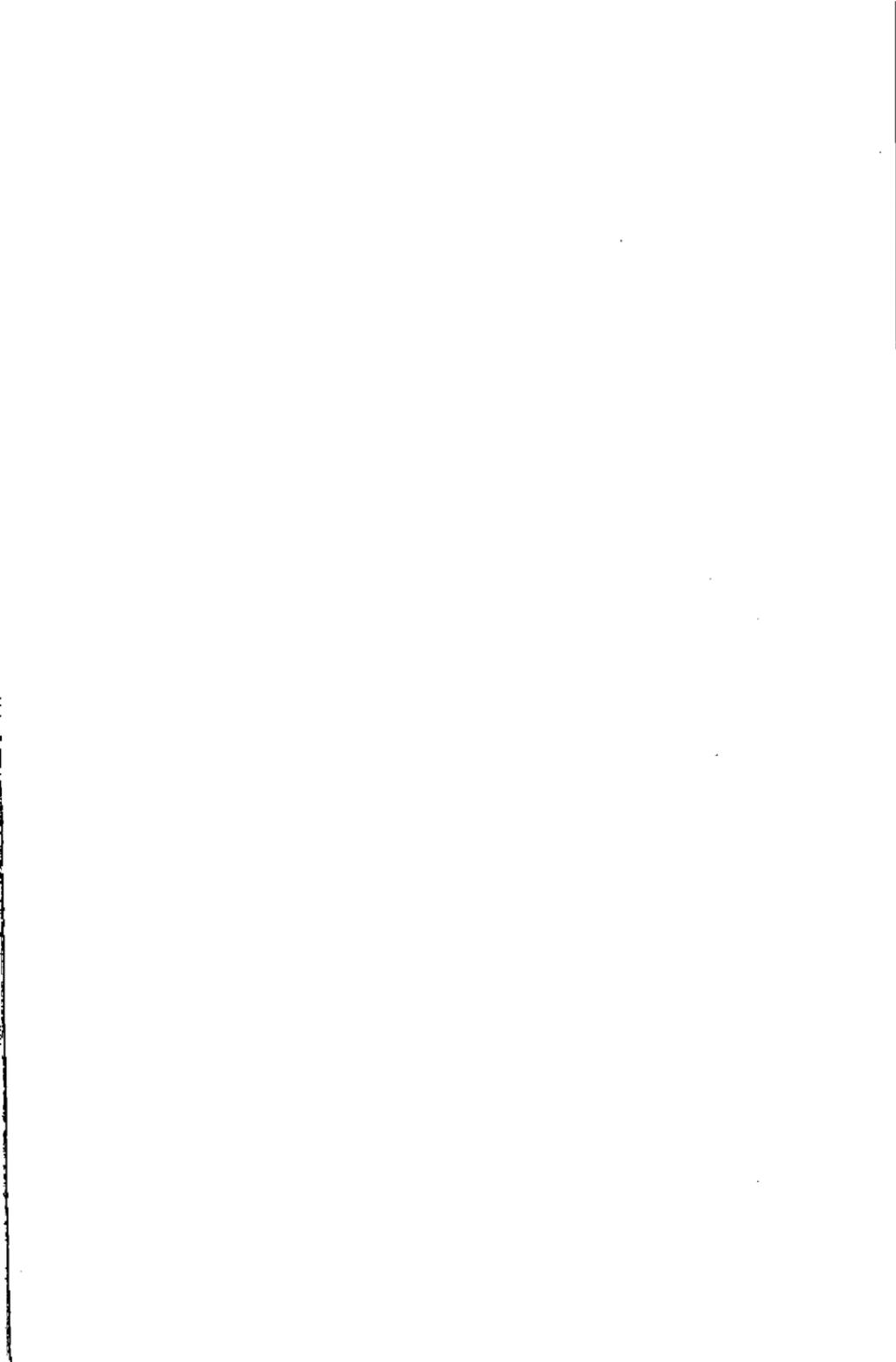


## الفصل الثانى

- غذاء الحوام — ل.
- غذاء المرضع — ج.
- الغذاء فى حالة زيادة وزنها.
- غذاء الرضيع — ج.
- غذاء الطفل فى مرحلة الفطام.



## أولاً: غذاء الحوامل

تحتاج الحامل قبل شهرين أو ثلاثة من الحمل وخلال الجزء الأول منه للأطعمة التى بها فيتامين (B9) وللكالسيوم ولفيتامين (D).

ولا يزداد الوزن خلال الثلاثة أشهر الأولى إلا بنسبة ضئيلة تكون ما بين (٠,٤ - ١,٧ كجم) فقط، وذلك لأنه غالباً ما تتعرض الحامل فى الشهور الأولى للغثيان والقيء.

### ← غذاء الحامل فى الشهور الثلاث الأولى من الحمل:

ينصح علماء التغذية الحامل فى هذه الفترة بأن توزع الوجبات الثلاث على ست وجبات خفيفة، وأن تتناول أطعمة سهلة الهضم كالنشويات والأطعمة الغنية بالبروتين قليلة الدسم، كالدجاج والسّمك واللحوم خالية الدهن، واللبن ومشتقاته قليلة الدسم أيضاً.

كذلك يجب أن تتناول غذاء غنياً بالنشويات قبل النهوض من السرير بحوالى ربع ساعة، كالبسكويت، التوست، الكعك... إلخ.

وعليها أن تتناول السوائل بين الوجبات وليس معها، والابتعاد تماماً عن الأطعمة الدسمة والمقليّات، والمعجنات، والبهارات.

وقد ينصح المختصون بتناول حبوب "حمض الفوليك" (Folic acid) أحد أعضاء أسرة فيتامين (B) المركب في بدايات الحمل وعند إتمامه، لأنها تساعد على النمو الطبيعي للجنين، وتساعد أيضا في عمليات اكتمال بناء جهازه العصبي، إلى جانب احتمالات التشوهات الخلقية إذا ما غاب هذا الحمض، وهو متواجد في البقوليات (عدس، فاصوليا، حمص، فول... إلخ)، وفي الخضار ذى الأوراق الخضراء (السبانخ، البقدونس، الجرجير... إلخ).

وينصحون كذلك بتناول مادة (الكولين) "Choline" المتوفرة في اللحوم والبيض ومنتجات الألبان، وأيضا في الكرنب والقريبط وجنين حبات القمح لما لها من أثر مماثل للفوليات وأهميتها تماثلها.. لذا يجب على الحامل أن تُضمن طعامها كل مصادر "الكولين" التي يحسن بالطبع أن تكون طبيعية.

← وفي نهاية تلك المرحلة - الثلاثة شهور الأول - تبدأ الحامل في اتباع نظامها الغذائي الجديد فتتناول من ٣:٤ أكواب من الحليب أو ما يعادله من ألبان وألبان لأن الكالسيوم له أهمية كبيرة في تلك المرحلة ومراحل الحمل عموما.

← وبعد الشهر الثالث لا ينبغي أن يزيد معدل السعرات الحرارية عن ٣٠٠ وحدة حرارية، ولذا يجب الانتباه حتى لا تحدث زيادة في الوزن.

ولا بد أن تتوافر في تلك الأشهر تغذية سليمة لأن هذا سينعكس على بقية المراحل القادمة.

• **ومن بداية الشهر الرابع:** تحتاج الحامل لكمية كبيرة من الحديد، فلذا يجب أن تكثر من تناول اللحوم والدجاج، بالإضافة للبقوليات والخضروات الورقية، وأيضاً المأكولات التي تحتوى على فيتامين "C" كالليمون، والبرتقال، والشمام، والبروكولى، والفلفل الأخضر.

ويجب على الحامل في تلك الفترة أن تتجنب الحلويات وتستبدلها بالفواكه.

• ومن أهم الأمور الواجب مراعاتها ألا تترك نفسها بغير طعام لمدة ٤ ساعات أو أكثر حتى لا تشعر بالتعب واستنزاف طاقتها، بل تتناول من خمس لست وجبات خفيفة.

واليكهم مثال على ذلك (تقسيم الوجبات) للسير على منواله فى تلك المرحلة:

• **الفتور:**

كوب من الحليب قليل الدسم + ٣:٢ بسكويت + ٣:٢ حبات تمر أو موزة.

• **وجبة خفيفة:**

٢ توست + ٢ ملعقة لبنه أو جبن أبيض + خياره أو ثمرة طماطم.

## • الغداء:

كوب أرز + ٢ كوب خضار مطبوخ مع اللحم + كوب لبن  
أو زيادى.

## • وجبة خفيفة:

$\frac{1}{4}$  كوب مكسرات غير مملحة +  $\frac{1}{4}$  كوب من الفواكه  
المجففة وكوب عصير طبيعى، والابتعاد عن البرتقال إذا كان  
يسبب لها حرقان.

## • العشاء:

كوب شوربة خضار مع الدجاج + ٢ توست + ٢ ملعقة لبننة.  
ويزداد الوزن فى هذا الشهر بمعدل من ١.٥ : ٢ كجم.



← أما الشهر الخامس: فيبدأ الجنين فى الحركة ويبدأ وزن الحامل  
يزداد من هذا الشهر وحتى الشهر التاسع بمعدل ٢ كج فى الشهر.  
وفى تلك الفترة ستكون الحامل عرضة لانجاس الماء فى  
الجسم، ولذا عليها أن تقلل الملح فى الطعام وأن تتعد عن  
الأطعمة المملحة، والتقليل من شرب القهوة والشاي بحيث  
لا تتعدى فنجانين فى اليوم.

وكذلك يجب الابتعاد عن الحلويات الدسمة واستبدالها  
بالفواكه وأيضا الألبان الدسمة وتقليل السكر إلى حد ما، لأن  
الجسم حيثئذ يكون لديه استعداد للإصابة بسكر الحمل.

وعليها أن تستجيب لاحتياجات جسمها للطعام، فربما تجد رغبة لديها لتناول السبانخ أو اللحم الأحمر فيكون جسمها في حاجة للحديد مثلا... وهكذا.

**واليك نموذج لنظام غذائي يناسب هذا الشهر للسير على منواله:**

• **الطور:**

كوب حليب خالي الدسم + ٢ بسكويت + كوب عصير فواكه طبيعي بلا سكر.

• **وجبة خفيفة:**

٣ حبات تمر أو فواكه مجففة +  $\frac{1}{2}$  كوب مكسرات غير مملحة.

• **الغداء:**

كوب أرز أو مكرونة + قطعة لحم مشوى (دجاج، سمك، لحم أحمر) + طبق سلطة + كوب لبن / زبادى.

• **وجبة خفيفة:**

٢ توست + جبن أبيض + خضار مشكل (خيار، خس، طماطم).

• **العشاء:**

كوب شوربة خضار + قطعة من الدجاج الفيليه المشوى + نصف رغيف أسمر.



← أما بالنسبة للغذاء لنهاية الشهر السادس: والذي يعتبر نهاية ثلثي فترة الحمل والتي سيزداد الوزن خلالها في حدود من ٦: ٨ كجم - فسيكون كالاتي:

في ذلك الشهر عليك بالابتعاد عن الأكل المملح، وعدم تناول الماء بكثرة ويجب تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته وتناول النشويات باعتدال، مع تناول ما يصفه الطبيب من فيتامينات، مع تجنب عدم تناول الطعام لفترة طويلة. واليكم بنموذج يمكن أن ننظم الغذاء في هذا الشهر على طريقته:

• الفطور:

كوب حليب + ٢ قطعة بسكويت + ٣ حبة فراولة.

• وجبة خفيفة:

١ توست + ملعقة زبدة + ملعقة مربى أو عسل.

• الغذاء:

طبق سلطة + كوب أرز أو مكرونة أو نصف رغيف أسمر +

٢ كوب خضار مطبوخ باللحم + كوب عصير فواكه طبيعي.

• وجبة خفيفة:

٤ حبات مشمش مجفف + ٣ حبات تمر +  $\frac{1}{4}$  كوب مكسرات

غير مملحة.

## • العشاء:

ساندويتش جبن حسب الرغبة+ كوب لبن أو زيادى+  
خضار حسب الرغبة.



← وفي الشهر السابع: لا بد أن تكون التغذية مريحة للحامل حتى  
لا تتعرض للإمساك وحرقان المعدة وما شابه ذلك، فيجب  
ألا تأكل حتى تمتلئ معدتها لدرجة الشعور بالامتلاء والانتفاخ.  
وعليها أن تكثر من السوائل وتبتعد عن المملحات، وتتناول  
الأغذية المليئة بالألياف كالخضار والفاكهة والحبوب الكاملة.  
وأيضاً الخضروات الورقية الغنية بفيتامين "C" لأن الحامل  
تكون عرضة للأنيميا في تلك الفترة.



← وفي الشهر الثامن: نفس نصائح الشهر السابع، الإكثار من  
الماء والسوائل وتقليل تناول الملح، وتناول الخضار والفاكهة  
بكثرة واستخدام الخبز الأسمر، وتناول البروتينات بشكل منتظم  
لتزويد الجسم بالحديد، وتناول الفيتامينات والمعادن التى ينصح  
بها الطبيب مع التقليل من تناول الحلويات وتقسيم الوجبات  
لخمس أو ست وجبات كما أوضحنا من قبل.



← وفى الشهر التاسع: سيزداد وزن الحامل من ٣:٢ كيلو جرامات وستكون الزيادة فى نهاية الحمل من ١١:١٥ كجم.

ولابد فى هذا الشهر من تناول الكالسيوم وشرب الماء بكثرة، وخفض الدهون والتقليل من الأملاح، وتناول الفواكه والخضروات، مع كثرة المشى لأنه يفيد فى الهضم ويساعد فى ليونة العضلات أثناء الولادة.

واليك برنامج لنظام غذائى للحامل التى لاتعانى من أية متاعب فى هذه الفترات لتسير على منواله:

#### الإفطار:

فاكهة+ من ربع إلى نصف لتر لبن مع قليل من الشاى أو القهوة الخفيفة أو الكاكاو+ ١٠٠ جم خبز+ شريحة جبن.

#### وجبة خفيفة:

قليل من الخبز أو البسكويت+ فاكهة طازجة أو مسلوقة أو مربى+ ربع لتر من اللبن.

#### الغداء:

سلطة خضر+ ١٠٠ جم من اللحم أو السمك، أو بيضتان+ كوب أرز أو مكرونة+ فاكهة طازجة.

#### وجبة خفيفة:

خضروات طازجة+ لبن زبادى أو جبن أبيض+ كوب عصير طبيعى+ ١٠٠ جم خبز.

## العشاء:

حساء خضر + ٥٠ جم من اللحم + خضروات طازجة متنوعة +  
كوب لبن أو زيادي + فاكهة طازجة + ١٠٠ جم من الخبز.

## ■ ملحوظة:

• يجب ألا ننسى أن الأطعمة التي بها " أوميغا ٣ " أثناء الحمل وبعد الولادة مفيدة للحامل وللطفل أيضا، فالأحماض الدهنية الأساسية بها تؤثر على نمو دماغ الطفل، وتقلل من خطر الولادة المبكرة، وتنظم ضغط الدم لدى الحامل.

كما تؤثر الأحماض الدهنية " أوميغا ٣ " على الخلايا العصبية فلا يحدث اكتئاب ما بعد الولادة.

وتوافر " الأوميغا ٣ " في الأسماك الدسمة وفي الجوز وبعض أنواع من الزيوت.

## ■ ملحوظة أخرى: قد تتناول بعض الحوامل النباتات الأغذية

النباتية فقط أثناء فترة الحمل مما قد يعرض أطفالهن للتشوه، وهذا ما أوضحته دراسة أجريت بجامعة واشنطن، حيث إن هؤلاء السيدات يلدن أطفالا مصابين بمرض "Hypospadias" وهو عبارة عن تشوه خلقي للعضو التناسلي للذكر.. وفي هذه الحالة تظهر الفتحة الموجودة في أعلاه في غير مكانها الطبيعي، وهذا المرض ينتشر بين كل ٣٠٠ طفل مولود توجد حالة تستدعي التدخل الجراحي.

### ■ ملحوظة ثالثة ومهمة:

قد ننصح الحامل بالألا تنفعل وأن تحافظ على حالتها النفسية بقدر الإمكان أثناء الحمل حتى لا تضر بالجنين، وكانت هذه مجرد نصيحة نقولها دون أن يعرف معظمنا تفسيرها العلمى إلا حين أكدها المختصون وأوضحوا أسباب نصحهم لها بتناول الأطعمة التى بها مادة "الكولين".

وذلك لأن النسبة الموجودة من تلك المادة فى دم الأم تتقل لجنينها فتجعله قادراً على مواجهة ما يتسلل إليه من عوامل قد تزيد من حساسيته لهرمون الضغط العصبى (الكورتيزول)، والذى يقود بالتالى للعيوب الخلقية والتخلف العقلى والإصابة بالأمراض المزمنة على مدى الحياة، وخاصة أن تلك المادة تؤثر فى محور هورمونى يربط بين المخ (الهيوتلامس) والغدة النخامية والغدد فوق الكلوية (HPA Axis).

والواقع كما يقول الباحثون أن هذا المحور الهورمونى مسئول عن كل هورمونات الجسم الإنسانى بشكل أو بآخر وله أهمية فريدة فى تنظيم أعمال الهورمونات وتأثيراتها المختلفة، وهذا المحور أيضاً مسئول عن إفراز هورمون الكورتيزول (Cortisol).

« وكل ما يهمنى فى هذا الموضوع أن المرأة الحامل حين تتعرض للضغوط النفسية والعصبية المختلفة ترتفع نسبة الكورتيزول فى دمها، وبالتالى ترتفع النسبة فى دم الجنين مما يندر بإحتمال إصابة هذا الجنين بأى من الأمراض المزمنة، كارتفاع

ضغط الدم أو السكر، وأيضا باحتمالات الإصابة بمتلازمات مرضية مختلفة تؤثر في عمليات التمثيل الغذائي فيما بعد.

ولذا على الأم أن تتبسه لضرورة وأهمية مادة "الكولين" في قائمة طعامها اليومية ويقدر كاف، وأن تحافظ بقدر الإمكان على اعتدال الحالة النفسية لديها.

### ■ وأخيراً بعض النصائح المهمة للحوامل:

👉 لا بد أن يشتمل غذاء السيدة الحامل على الأسماك، ويحبذا لو كانت بها دهون حمضية (أوميغا ٣) لأن هذه المادة تتحكم في نسبة ذكاء الأطفال وتزيد من مهاراتهم الحركية، ويكونون أكثر إندماجاً اجتماعياً.. ولكن على أن يكون ذلك مرتين أسبوعياً فقط.

👉 ولا بد أيضاً أن تتناول كميات كبيرة من السبانخ لأنه يقال إن هذا يقى الجنين من الإصابة بتشوهات العمود الفقري ويبعد عنه خطر الإصابة بحالات التشنج أو التسمم.

👉 ولا بد أن يحتوي غذاؤها أيضاً على المواد الغنية بالكالسيوم كالحليب والبيض والجنين، لأن عدم تناولها لذلك قد يزيد نسبة الرصاص بالدم مما يضر بها وبجنينها.

👉 ولا بد من تناول البازلاء والكبد لاحتوائهما على فيتامين (B9) والذي إذا نقص يؤثر على وزن الجنين.

👉 وكذلك تناول البلح الرطب مفيد جداً في حالات الحمل

لأن به مواد (ملينة)، وأيضا مفيد جداً في تقوية عضلات الرحم حيث يحتوي على هورمون "البيتوسين".

والأهم من هذا وذاك أن تتناول قطعاً صغيرة من الشيكولاتة بصورة يومية، لأنه لوحظ أن الأطفال الذين كانت أمهاتهم تتناول الشيكولاتة أثناء الحمل يصبغون أكثر ميلاً للمرح.

أن تحذر أدوية الصرع - في حالة المرض لا قدر الله - لأنها قد تؤدي لتشويه الجنين، لذا إذا كانت مصابة بأحد أنواعه لا بد لها تناول الغذاء الذي يحتوي على فيتامين (K) وأيضا لا بد من استشارة الطبيب .



## ثانياً: غذاء الرضع

يجب على الأم المرضع اتباع نظام غذائي صحي متنوع ومتوازن أثناء فترة الرضاعة، وهذا النظام يجب أن يحتوي على أنواع عديدة من الأطعمة، وذلك للحصول على معظم الفيتامينات والأملاح المعدنية المفيدة للأم وللطفل معا.

وتعتبر الرضاعة الطبيعية مهمة للأم كأهميتها للطفل تماماً، وتكمن أهميتها في عدة أشياء منها:

- تزايد الألفة بين الأم وطفلها.
- حماية الأم من أضرار النزيف، وتساعد في إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعي.
- في الرضاعة الطبيعية يتم استخدام مخزون الدهون لإنتاج الحليب، وهذا يساعد المرأة على نقص الوزن الزائد، ويساهم في إعادة جسمها إلى الوزن الطبيعي قبل الحمل.
- والدراسات العلمية تبرهن على أن المرأة التي ترضع طفلها، لديها أقل نسبة من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب، السكر، وبعض أنواع السرطان كسرطان الثدي والمبيض.

### لماذا ما حاجة المرأة المرضعة إلى البروتينات؟

- تحتاج المرأة المرضعة إلى نسبة بروتينات عالية، لأنها تساعد

على درّ الحليب، مع العلم أن استهلاك البروتينات لا يؤثر في نوعية الحليب إنما في كميته، ويمكن أن نجد نسبة بروتينات عالية في الحليب ومشتقاته، والبيض، واللحم، والسّمك، والدجاج، والحبوب والبقوليات، وتناول ذلك يجعلها تستطيع أن تحصل على الكمية الضرورية من الخوامض الأمينية.

### لماذا أهمية الكالسيوم لجسم المرأة المرضعة؟

- يعتبر الكالسيوم من أهم المعادن التي تحتاج إليها المرأة المرضعة، خصوصاً في أول أشهر الرضاعة، لأن الطفل يعتمد فقط على حليب الأم في تلك الفترة، ولذا ينصح بتناول الأئعمة الغنية بالكالسيوم يوميا بمعدل من ٤ إلى ٥ مرات يوميا من الحليب ومشتقاته.

### لماذا أما بالنسبة لكمية المياه التي تحتاجها المرأة المرضعة فهي كالآتي:

- كوب من المياه عند البدء بالرضاعة، وكوب آخر عندما تنتهي منها، وقد تبدو الكمية كبيرة، ولكن هذه الكمية ضرورية لكي يدر الحليب خاصة في الفترة الأولى من الرضاعة ( وتكون حوالي من ٢:٣ لترات ماء في النهار).

### ■ نصائح مهمة للمرأة المرضعة:

لجب التنوع في الأئعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والوحدات الحرارية الأساسية مثل: الفواكه، الخضار، الحليب ومشتقاته، السمك، الدجاج، اللحم، المكسرات النيئة، الحبوب والبقوليات.

من المستحسن تناول ثلاث وجبات أساسية خلال تلك الفترة مع وجبات خفيفة.

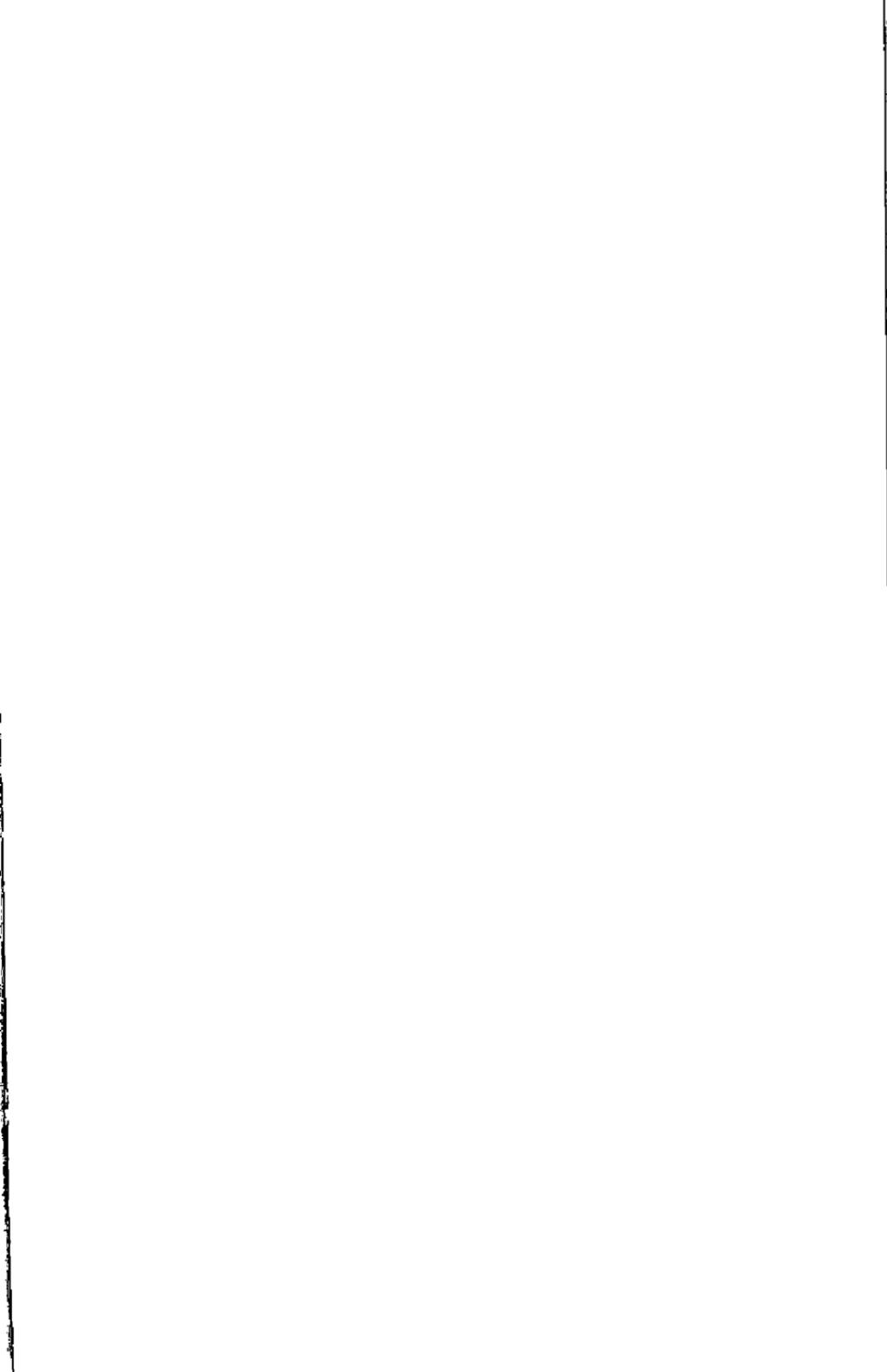
من الضروري جدا خلال فترة الرضاعة الراحة والنوم، لأن لهما تأثير كبير على إنتاج حليب الأم.

يجب الامتناع عن التدخين والقهوة والكحول مع إمكانية تناول القهوة بمعدل فنجان إلى ثلاثة فناجين في اليوم (علما بأن الأبحاث تشير إلى أن كل ١٥٠ ملليجرام كافيين مستهلك، يتسرب منه ٥٪ إلى الطفل عبر حليب الأم، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى اضطرابات ومشاكل في النوم).

قبل تناول أى نوع من الأدوية، على المرأة المرضعة أن تستشير طبييها، لأن بعض الأدوية قد تتسلل إلى الطفل من خلال حليب الأم.

على المرأة المرضعة أن تراقب وزنها الزائد والوحدات الحرارية الإضافية من الدهون المشبعة والسكريات، إذا كانت تعاني من مشاكل وزن زائد.

كما يجب أن تمتنع عن اتباع ريجيم قاس لتخفيف الوحدات الحرارية خلال الأسابيع الأخيرة من الرضاعة، واتباع ريجيم غذائي تحت إشراف اختصاصي عندما تقرر أن تطفم الطفل وسنمدها بطرق إنقاص الوزن فيها هو آت.



### ثالثاً : غذاء يقيد الحامل والمرضع

#### في حالة زيادة الوزن

- نحن جميعاً نعلم أن المرأة يزداد وزنها أثناء الحمل ما بين ٩ و ١٢ كجم إذا كان الحمل طبيعياً، وأحياناً أكثر من ذلك وخاصة لو كانت حاملاً في توأم مثلاً، فالوزن يزيد أكثر من هذا بالطبع.
- وعادة ما تبدأ الزيادة مع الشهر الثالث، حيث إن المرأة الحامل قبل هذه الفترة، غالباً لا تأكل كثيراً بسبب إصابتها بالقيء والغثيان والدوار.
- ومع بداية الشهر الرابع يزداد وزنها من كيلو إلى كيلو ونصف جرام شهرياً، وهذا هو وزن الجنين والسوائل المحيطة به والمشيمة.
- ولكن في بعض الأحيان يزداد وزنها أكثر من الطبيعي مما يؤثر على صحتها فيما بعد وصحة جنينها، وعليه ننصح بعمل ريجيم صحي.
- إلا أن البعض يخشى هذا لاعتقادهم أن كثرة تناول الطعام تزيد من وزن الجنين وتحسن صحته، وبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ، والذي يحدث غالباً هو زيادة وزن الحامل وخاصة في الشهور الأخيرة مما قد يتسبب في ضررها.

وإذا حدث هذا، فهناك نظام غذائي مفيد وغير مضر، يمكن أن يفيدها أثناء الحمل وفي الرضاعة أيضاً.

وهذا النظام الغذائي يساعد الحامل على إنقاص الوزن دون ضرر للجنين، وتجب استشارة طبييها المعالج فيه إذا أرادت ذلك.

**للنظام ريجيمي للحامل والمرضع غير مضر لهما للسير على منواله:**

### الإفطار:

١ توست سن + ٤ ملاعق فول أو ١٠٠ جم جبنة قريش أو ٢ بيضة مسلوقة + طماطم أو خيار.

- بعد ثلاث ساعات:

كوب لبن كامل الدسم.

### الغداء:

٤ ملاعق أرز أو مكرونة أو ربع رغيف + ٤ ملاعق خضار "نى × نى" + سلطة + ربع فرخة مسلوقة بدون جلد أو قطعة لحم كبيرة "مشوية أو مسلوقة" أو سمكة متوسطة الحجم "مشوية أو مسلوقة".

- بعد ثلاث ساعات:

كوب زيادى + ٢ ثمرة فاكهة (برتقال أو تفاح أو كتالوب صغير).

### العشاء:

مثل الإفطار أو ٢ ثمرة من الفواكه.

## ملحوظة:

• يجب أن تنتظر المرأة بعد الولادة ٣ شهور قبل اتباع أى نظام غذائى للتخسيس، وعليها بالإكثار من تناول الفواكه، والخضروات والسلطة واللبن منزوع الدسم، والإقلال من الدهون والنشويات.

وخاصة أن فترة الرضاعة قد يزيد فيها وزن المرضع، حيث إنها أحيانا تتناول الأطعمة التى تعتقد أنها تدر اللبن - كما ينصحها المحيطون مثل: المغات المصنوع بالسمن، والحلاوة الطحينية والمكسرات... إلخ .

• وإذا كانت هذه الأطعمة بالفعل تساعد على إدرار اللبن إلا أنه ممكن الاستعاضة عنها بالخضروات الطازجة الورقية، مثل الجرجير والفجل والكرفس، وأيضا شرب الماء قبل الرضاعة بفترة قليلة ويساعد هذا فى إدرار اللبن.

وأخيراً.. نظام الغذاء السابق يمكن اتباعه - كما سبق وقلنا- مع الحمل والرضاعة لإنقاص الوزن، ولكن فى حالة الرضاعة يكون بإضافة ٣ لترات ماء يوميا على الأقل، وتناول ٢ كوب لبن منزوع الدسم يوميا.

