

المرأة الحامل والتغذية المناسبة لها أثناء وبعد فترات الحمل، وكيفية المحافظة على وزنها أثناء الحمل وبعده، وكذلك تخفيض الوزن الزائد بعد انتهاء فترة الحمل

س: ماذا تفعل سيدة عندما تعلم أنها حامل، وغالبا ما يحدث هذا بالصدفة في بلادنا؟ وما هي الأغذية المناسبة للمرأة الحامل؟

ج: من الطبيعي بل من الضروري أنه بمجرد اكتشاف الحمل التوقف فورا عن تناول أي عقاقير أو أدوية. وقد لاحظت وجود بعض السيدات يقمن فعلا بإعداد أنفسهن للحمل؛ وهذا اتجاه إيجابي وجميل ولا بد من تشجيعه والعمل على انتشاره ليكون هو القاعدة فذلك الإعداد المسبق يعمل ليس فقط على تقادي بعض الأمراض لها ولجنينها بل وولادته وتنشئته بشكل صحي سليم وهناك بعض الأمور الضرورية الواجب اتباعها ومنها:

- مراعاة وزنها تماما بحيث لو أنها لاحظت أي زيادة فيه تسارع بتخفيضه إلى الوزن الطبيعي وتحت إشراف متخصص.

- إذا كانت مدخنة لا بد وأن تتوقف تماما لأن التدخين قد يحدث تشوهات للجنين، بل أنه قد يتسبب في حدوث إجهاض أيضا.



- الحذر من تناول الكافيين بأنواعه أو تقليله لأقصى درجة؛ لأن كثرتة تتسبب في حدوث نقص في وزن الجنين عن معدله الطبيعي.
- التوقف تماما عن تناول فيتامين "A" - خصوصا الموجود في الكبد - سواء في الطعام أو في صورة أقراص، ومن الممكن تناوله في المكمل الغذائي الخاص بالحمل أو في صورة خضراوات صفراء.
- الحذر من تناول الأطعمة نيئة أو مشوية مع الحرص على أن تكون اللحوم مطهية بشكل جيد.

و من جانب آخر يجب تناول الآتي:

- الكالسيوم: خصوصا للسيدات تحت سن الـ ٣٠ لأنه يساعد في نمو العظام لديها وبالطبع لدى الجنين.
- الفوليك أسيد: لأنه المكون الأساسي للنخاع الشوكي في الجنين.. و بخاصة في الأسابيع الأولى من بداية حدوث الحمل.
- ولأن بعض السيدات يعرفن بحملهن مصادفة فمن الأفضل أن يبدأن بتناول الأطعمة التي تحتوي على فوليك أسيد ومن هذه الأطعمة:
- الفول السوداني، والخضراوات الورقية الداكنة مثل الخس والجرجير والسبانخ، والأرز الأسمر، والخبز الأسمر (بالردة) والزيادي، كما يمكنها - بعد استشارة الطبيب - من أخذ مكملات الفوليك أسيد في صورة فيتامينات وأيضا تكثر من تناول الأسماك بشرط ألا تكون مشوية على الفحم أو مقالية (أفضلها في الفرن).
- وكل هذه الضرورات أساسية سواء استعدادا للحمل أو بعد حدوثه فعلا.

س: كيف تستطيع المرأة الحامل بعد أن تضع المولود التخلص من الوزن الزائد الذي قد يؤثر على صحتها الجسدية والنفسية؟

ج: في البداية لابد من تغيير الاعتقاد الخاطئ السائد عند الكثيرات وهو أن المرأة الحامل لابد وأن تأكل لاثنتين أي لها وللجنين الذي تحمله.. وهذا الاعتقاد الخاطئ هو السبب الأساسي في زيادة أوزانهم ولكي لا تتعرض المرأة الحامل للزيادة في وزنها عليها أن تحافظ على معدل وجباتها اليومية العادية مع زيادة طفيفة تم تحديدها وتبلغ ٣٠٠ سعر حراري وقد تكون على سبيل المثال:

- كوبين من اللبن وقطعة دجاج صغيرة وملعقة زيت زيتون أو بيضتين ونصف رغيف وملعقة زيت زيتون... أي بمثابة وجبة أخرى زائدة عن وجباتها المعتادة اليومية وتختلف حسب كل سيدة.

لأن الإفراط في تناول الغذاء بسبب هذا الاعتقاد الخاطئ هو الذي يؤدي إلى الزيادة في الوزن والسمنة والتي تتسبب في المتاعب الجسدية والنفسية للمرأة بعد الوضع وقد تجد صعوبة شديدة في التخلص من هذه السمنة ومن المعروف أن المرأة تعود لوزنها الطبيعي بعد الوضع بـ ٤٠ يوم ولكن قد يستغرق عودة مقاييس الجسم لما كان قبل الحمل عدة أشهر، وعندها سوف تعرف هل الوزن زاد أم لا؟ ولكن المهم هو اتباع الطرق الغذائية السليمة سواء قبل أو أثناء أو بعد الحمل.

س: كيف نحافظ المرأة على وزنها أثناء فترة الرضاعة خصوصا إن هناك نصائح غذائية كثيرة توجه لها لزيادة إدرار اللبن وهو ما يكسبها وزنا زائدا؟

ج: وهذا أيضا اعتقاد خاطئ آخر يلزم تعديله لأنه من المعروف أن المرأة في بداية فترة الرضاعة تكون شهيتها للطعام قليلة جدا وهنا يتجمع حولها الأهل والأصدقاء - وبدون دراية - ينصحونها بالإكثار من تناول الطعام بحجة زيادة إدرار اللبن..... إلخ.

والحقيقة أن إدرار اللبن يتم عن طريق تناول السوائل والدليل على ذلك أنه بعد انتهاءها من الرضاعة تشعر بالعطش الشديد.



س: هل هناك أغذية معينة تجعل لبن الأم المرضع ثقيلًا ومغذيًا كما يتردد؟

ج: وهذا أيضا اعتقاد ثالث خاطئ وهو موضوع اللبن الخفيف واللبن الثقيل، والأمر في حقيقته يعود لحالة المولود نفسه، الله سبحانه وتعالى خلق «كل أم لوليدها» وهو العالم وحده عز وجل بما يناسب هذا الطفل أو ذاك، وللعلم هناك بعض السيدات لا يستطعن الرضاعة مثل الأمهات اللاتي يضعن أطفال مبتسرين، ومن الطبيعي أن من يولد هكذا لا يرضع فالأمر بين يدي الله سبحانه وتعالى ولا يوجد شيء في

الدنيا أفضل من إرضاع الأم لوليدها ولكن المهم هو: هل تستطيع الأم إرضاع وليدها وامتنعت؟ هنا يكون الأمر مختلفاً ولا أظن أن هناك أمّاً تفعل ذلك.

ويجب العلم أن المؤشر على وجود لبن من عدمه هو وزن الوليد نفسه فقد تشعر بعض الأمهات أنهن ليس لديهن لبن وقد يكون هذا خطأ والطبيب هو فقط الذي يستطيع معرفة هذا عن طريق وزن المولود وهنا لا بد من استمرار الأم في محاولة إرضاع طفلها وسوف يحدث أن شاء الله.

أما عن كيفية معرفة الأم من أن وليدها قد أخذ كفايته من اللبن أم لا؟ فيتم ذلك بأن تقدم له ينسون أو كراويه بعد الرضاعة مباشرة، فإذا تناول أكثر من ٣٠ سم فهذا معناه أنه مازال جائعاً ولم يأخذ كفايته مع ضرورة الحرص على ألا تقدم له الينسون باستخدام ”الببرونة“ حتى لا يتعود عليها أثناء فترة الرضاعة بل من الأفضل لها استخدام ملعقة صغيرة. أما بالنسبة إلى لبن ثقيل مغذي ولبن خفيف فلا يوجد ذلك مطلقاً فقد خلق الله اللبن في صدر الأم يناسب طفلها.

س: أنا عصبية جداً، وأدخن وأشرب قهوة بكثرة وقد سبق وأجهضت مرتين - فحملي ضعيف - فهل هناك أطعمه تثبت الحمل وتحافظ على الجنين حتى ولادته؟

ج: القهوة ليست مشكلة كبيرة ولكن باعتدال، أما التدخين فلا بد من التوقف عنه نهائياً ولعل السبب الأول في الإجهاض هو التوتر والعصبية فلا بد أن تحرصي على هدوء أعصابك والبعد عما يسبب لك العصبية والتوتر، أما بالنسبة للأغذية فهي

التي تحتوي على: الكالسيوم والبوتاسيوم وبمناسبة الإجهاض قد يكون هناك بعض الأطباء يرون في بعض الحالات إعطاء مثبتات للجنين، ولكن هناك أبحاث جديدة خرجت تقول: إن الجنين الذي لديه استعداد للسقوط قبل اكتمال الحمل من الأفضل أن ينزل لأنه يكون عرضة لحدوث تشوهات حتى لو مكثت السيدة الحامل في هذه الحالة في السرير طوال فترة حملها، وعموما البعد تماما عن: التدخين والعصبية والاستعداد الجيد للحمل عن طريق التزام الضرورات التي سبق وذكرناها، وإن شاء الله سوف يثبت الجنين ويولد بصحة جيدة.

س: هل سبب سقوط حمل السيدات صغيرات السن هو نوعيته الطعام - خصوصا اللاتي كن يأكلهن قبل الحمل - أو بسبب وجود قطعة مثلا في المنزل أم أن هناك أسبابا غير ذلك؟

ج: لا، فهذه الأشياء لا تؤثر على الحمل بشكل مباشر فلو كن يتناولن طعاما ملوثا قبل الحمل فقد يحدث تلبك معوي وهذا عرض وقتي وبالنسبة لوجود حيوانات في المنزل مثل قطعة أو طيور لها وبر فهذا يمكن علاجه كما تجري اختبارات وتحاليل أصبحت معروفة وشائعة جدا ولكن من الأسباب المباشرة التي قد تؤدي لحدوث إجهاض وسقوط للجنين:

- الإسهال: ولذلك قلت المفروض أن نبتعد تماما عن الطعام النيئ وخارج المنزل بكل أنواعه تماما، ويجب استشارة طبيب متخصص لدى حدوث أي إسهال.

س: أشعر أن إبنى حجمه أقل من الطبيعي فماذا أطعمه وهو الآن في الشهر الثامن؟

ج: لا يوجد أطعمة تتسبب في ذلك ولكن صحة الأم عامة هي التي تسبب ذلك فصحة الجنين تكون من صحة الأم لذلك لابد على الأم الاعتناء بصحتها وتغذيتها.

والأطفال عموماً يجب أن يتناولوا غذاء صحياً ومتكاملاً، وليس الحجم ليس هو المهم.. بل المهم هو أن يكون الطفل بصحة جيدة وسليمة، فلا داعي للقلق.. ولابد من أن تصبري.. ولابد من هدوء الأعصاب خاصة أثناء قيامك بإرضاع طفلك أو إطعامه وذلك حتى يتمكن من تناول الطعام في هدوء.

و يمكن إعطاء الطفل بجانب اللبن المخصص له أو الرضاعة الطبيعية بعض الأطعمة المفيدة مثل:

- الزبادي ويمكن إضافة البسكويت عليه.. وذلك يزيد من قيمته الغذائية، والخضراوات، ولكن المهم هو أن يكون الطعام صحياً وغير دسم حتى لا يكون ثقيلاً ويؤذي معدة الطفل.

س: ما هو الغذاء الصحي للمرأة أثناء فترة الحمل وبعدها؟

ج: على المرأة الحامل أن تزيد على طعامها اليومي العادي التي كانت تتناوله قبل الحمل ما يقارب من «٣٠٠ سعر حراري» كما ورد من قبل.

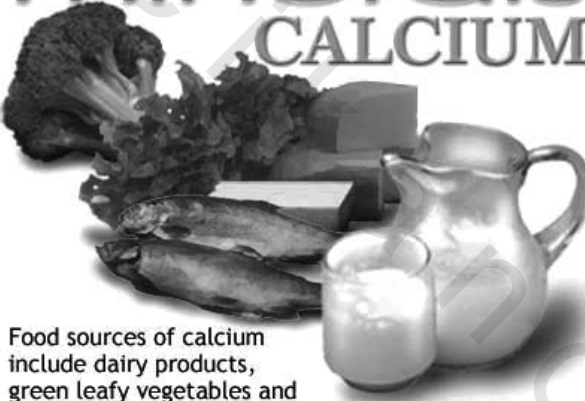
ولابد من أن تحرص على تناول البروتين - ولكن بلا زيادة - فالمفروض أن يتم تناول "٦٠ سعرًا حراريًا" من البروتين يوميًا أي ما يوازي: ١٠٠ جرام لحم، أو أسماك بشرط أن تكون غير مدخنة أو مشوية، ولابد من أن تتناول الكالسيوم وبوتاسيوم وخصوصا الكالسيوم لأنه يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع ويساعد على تقوية العظام وخصوصا في النصف الثاني من فترة الحمل.

س: ما هي أهم الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم وتفيد في الحمل؟ وفي أي شهر تبدأ السيدة الحامل في تناولها؟

ج: منتجات الألبان ومشتقاتها.. ويستحسن أن تكون خالية الدسم، وأيضا الخضراوات الورقية، واللوز والسمن والسرددين بعظامه - ويجب ألا نتناول أكثر من ملء حفنة يد يوميا لوزني حتى نتجنب السمّة - والكالسيوم يمكن أن تتناوله السيدة بعد الحمل وأثناء الحمل بعد الشهر الرابع فقط، ومع بداية الشهر الخامس يمكن تناول حديد وفوليك أسيد حتى نهاية شهور الحمل ويجب التنبيه على أن تناول الأطعمة الغنية بالحديد لابد أن يصاحبه شرب الماء بكثرة أو عصير برتقال وهذا أفضل كثيرًا يساعد فيتامين (ج) الموجود في البرتقال على امتصاص الحديد، كما أحرص من تناول أي نوع من أنواع الكافيين وذلك لأنه يعمل على تسريب الكالسيوم (يمنع امتصاص) من الجسم.

س: ماهي فائدة فيتامين «C» للمرأة الحامل؟ وهل الموجود في عبوات عصير البرتقال الجاهزة يتكسر بمجرد ذوبانه في الماء؟ وهل لابد من تناول الحديد مع الكالسيوم لكي يسهل امتصاصه؟

minerals CALCIUM



Food sources of calcium include dairy products, green leafy vegetables and salmon and sardines

ADAM.

ج: فيتامين «C» مهم جدا للمرأة الحامل وللجنين - كما ذكرنا من قبل - وبالنسبة للموجود منه في عبوات العصير "البودرة" فهو لا يتكسر بالذوبان في الماء.. ولكن فيتامين "C" يتكسر فقط عند تسخينه، وإن كان من الأفضل الحصول عليه من

مصادره الطبيعية كعصير البرتقال الطازج فهو في هذه الحالة أفضل كثيراً، حتى ولو كان العصير المعبأ به مكملات أخرى.

أما بالنسبة

لتناول الكالسيوم والحديد معا فعلى العكس تماماً لأن من المفروض تناول كل منهما بعيداً عن الآخر والسبب هو أن الحديد يعوق من امتصاص الكالسيوم.

فمثلاً: لا يجب تناول اللبن وبجانبه مكمل حديد،... وهكذا.

س: ماذا تفعل المرأة الحامل عند الشعور بالحموضة؟

ج: لكي تتجنب المرأة الحامل الحموضة يجب عليها عدم الإكثار من تناول الملح والبهارات عموماً.. وأن تتناول المياه بكثرة.. وأيضاً الجوزبيل فهو مفيد جداً للحموضة وعدم تناول الفواكه على معدة خاوية، وهناك بعض السيدات الحوامل يشتكين من الغازات خصوصاً عند تناولهن للبقول، وهناك طريقه لتجنب ذلك وهي:

- عند طهي نوع من البقول وليكن مثلاً «فاصوليا»: نضع كوباً منها على خمسة أكواب كبيرة من المياه على النار لمدة دقيقة واحدة ثم التخلص من هذه المياه ثم نعيد عملية الغلي مع خمسة أكواب من الماء مرة أخرى ويتم بعد ذلك طبخها، وهذا أفضل بكثير.. ولا يسبب غازات أو حموضة.

س: سيدة عمرها ٢٨ سنة وضعت طفلاً منذ عام تقريباً وبسبب الحمل والرضاعة زاد وزنها ١٨ كجم وتعاني من اضطرابات في الهرمونات وظهور بثور على وجهها وبدأت ريجيم سعرات منذ ثلاثة أيام ومنعت الحلويات رغم أنها لا تستطيع مقاومتها.. والآن تشعر بصداع شديد.. وتريد حلاً لخفض وزنها وللصداع؟

ج: لابد لها من أن تضع أولويات فهي في فترة الرضاعة ويجب أن تتغذى جيداً وريجيم السعرات مناسب جداً لها ولكن من المهم التوازن في تناول كل العناصر حسب السعرات المحددة لها يومياً وحسب كل عنصر، وأما عن الصداع فالأرجح أن

السبب هو نقص في السكر لديها خصوصا وأنها كانت تتناول الحلويات يوميا وبكثرة ثم توقفت عنها فجأة والحل أن تتناول السكر ولكن عن طريق الفواكه وخصوصا الأنواع التي لا تزيد الوزن مثل:

- البرتقال واليوسفي والفراولة والجوافة.

أما بالنسبة للحبوب والبنور التي ظهرت على الوجه فهي بسبب اضطرابات الهرمونات ولذلك يجب أن تتبعد عن تناول الدهون وهو ما يتمشى مع الريجيم ويعالج هذه البنور.. ومن المهم جدا ألا تقع تحت حالة من التوتر أو القلق لأن ذلك له مشاكله الكثيرة ومن بينها أنها تبطئ عملية الحرق، وعدم الإهمال في الذهاب إلى الطبيب لمراجعته في هذا الأمر المهم.

وبالإضافة لذلك فإذا كانت قد أنهت فترة الرضاعة فيمكنها عمل نظام تخلص الجسم من السموم «المعروف باسم: Detox» ولو كانت مازالت في فترة الرضاعة فيمكنها عمله بطريقة أخرى وهي استبدال العصائر بـ: شوربة الخضار فهي مفيدة في هذه الحالة، وأنصح بعمل تحليل دم لمعرفة الهيموجلوبين وذلك لأن نقص الحديد قد يسبب الصداع.

س: أقوم برضاعة طفلي وأعاني من انخفاض الضغط بشدة إلى درجة حدوث إغماء... رجاء النصيحة.

ج: أولا: من المفيد في حالتك شرب السوائل بكثرة لسببين:

١. تعويض السوائل التي من الواضح أنك تفقدينها بسرعة وبكثرة من جسمك.

٢. أنها تنفعك في الرضاعة وفي إدرار اللبن.

بالإضافة لضرورة ممارسة الرياضة لأنها تزيد نشاط الدورة الدموية بشكل صحي ومفيد.. وذلك سوف يساهم بشكل كبير في عودة مستوى الضغط إلى معدلاته الطبيعية.

ثانياً: لابد من استشارة طبيب متخصص للوقوف على الأسباب الحقيقية والتشخيص السليم وبعد ذلك يمكن تقديم العلاج الأمثل وإن شاء الله بالشفاء العاجل.

س: هل تناول الفوليك أسيد والكالسيوم مع الرضاعة مفيد؟

ج: تناول المكملات التي كنت تأخذينها أثناء الحمل بعد الحمل وأثناء الرضاعة مفيد جداً حيث إن الجسم يظل في حالة احتياج لهذه الفيتامينات خلال فترة الرضاعة.

س: ما هو العلاج للتشققات الجلدية في منطقة البطن والتي تظهر على السيدات الحوامل أثناء وبعد فترة الحمل؟

ج: لا يوجد حتى الآن علاج فعال لإخفاء هذه العلامات إذا كانت قد تكونت ولكن توجد طريقة لتجنب حدوثها، توجد طريقة سهلة وجيدة وآمنة ومجربة وأنت بنتائج إيجابية وهي عبارة عن خلطة مكونة من الآتي:

- نصف كوب زيت زيتون.

- نصف كوب صبار.

- وتفرغ عليهما محتويات كل من: ثماني كبسولات فيتامين «E»، وأربع كبسولات فيتامين «A». ويتم خلطهما جميعاً مع بعضهما ودهان المناطق التي بها التشققات مرتين يومياً: مرة بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ومرة قبل النوم مباشرة.. ويمكن حفظ هذه الخلطة بعد ذلك في برطمان زجاجي داخل الثلاجة واستخدامها عند اللزوم، وهذا الدهان ليس للعلاج وإنما يمكن استخدامه كوقاية للسيدة التي تخشى من حدوث مثل هذه التشققات أثناء الحمل وبعد الولادة.

س: سيدة حامل في الشهر الثالث.. وتعاني من قملون مزمن والتهاب في الجيوب الأنفية يؤثر على نفسها وتشعر بإعياء، وقد حذرها الطبيب من زيادة وزنها، وترغب في اتباع نظام غذائي مناسب لحالتها؟

ج: مبدئياً هذه متاعب طبيعية تحدث في الشهور الأولى للحمل ولكن بمجرد انتهاء الثلاثة أشهر الأولى سوف تقل كثيراً، وعليها اتباع نظام غذائي يعتمد على تناول جميع العناصر الغذائية مع تقسيم وجباتها على مدار اليوم.. والحرص على تناول كوبين من اللبن يومياً لزيادة ما تحصل عليه من كالسيوم، وأيضاً زيادة تناول الخضراوات وطبقين من السلطة.. وأن تأخذ الأرز مسلوقاً.. وتتجنب الدهون المشبعة (التي تتجمد في درجة حرارة الغرفة)، وتقلل من الزيوت النباتية إلى أدنى حد، أو أن تكون إضافتها إلى الطعام بعد التسوية أي وضع الزيت على الطعام دون تسخينه.

س: سيدة حامل في آخر الشهر السادس وتسال عن كميه الطعام المناسب لها وللجنين خلال الثلاثة أشهر المتبقين وكذلك الثلاثة أشهر الأولى بعد الوضع؟

ج: الأمر يرتبط بمدى الحفاظ على الوزن في الأشهر الأولى، لأن الزيادة في الوزن بالنسبة للمرأة الحامل تحدث في الفترة ما بين الشهر الرابع والشهر السادس، فإذا تم الحفاظ على الوزن من الزيادة خلال هذه الفترة فالاستمرار في ذلك ليس صعباً أبداً.



أما بالنسبة للتغذية المناسبة وكميتها فعليها أن تركز على: البروتينات والألبان والخضراوات وخصوصا شوربة الخضار والنشويات المركبة (التي بها ردة) وأن توازن بين هذه العناصر الغذائية

وعليها أن تقوم بتقسيم وجباتها اليومية من ٦ إلى ٨ وجبات يوميا وعلى سبيل المثال: وجبه الإفطار: فاكهه وعصير.

بعد ساعتين: توست سن مع جبنة قريش وطماطم.

«السناك» بعد ساعتين: زبادي عليه عسل نحل.

وجبه الغذاء: تبدأ بتناول البروتين مع السلطة، ثم الخضار، ثم فنجان أرز أو مكرونة؛ فالنشويات مهمة لها في هذه الفترة.

بعد ساعتين: فاكهه أو سلطة فواكه ويحذر من تناول الفاكهه إلا بعد الأكل بساعتين.

بعد ساعتين: ٤ حبات تمر (لأنه مهم جدا فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويهدئ أي آلام).

وجبه العشاء: بيض – وفي حالة الوزن الزائد يكون مسلوقاً – مع كوب لبن نصف

دسم أو زبادي وربع رغيف وقطعة جبنة.

بعد ساعتين:

عصير فاكهه أو فاكهه

أو كوب من اللبن أو

الزبادي.



توزيع الوجبات بهذا الشكل يعمل على زيادة عملية الحرق في الجسم لأن الجسم أثناء هضم الطعام يقوم بحرق سعرات لكي تتم عملية الهضم مما يزيد من الطاقة، وفى نفس الوقت يمنع حدوث السمنة أو الزيادة في الوزن.

س: ما هو الإستريتش مارك «Stretch Mark» (التشققات الجلدية) وهل يعالج بالليزر؟ وما هي الخلطة التي سبق وتحدثتي عنها؟



ج: هي عبارة عن عمل مزيد من محتوى خمس كبسولات فيتامين "A" مع خمس كبسولات فيتامين "B" مع قليل من زيت الزيتون ويتم مزجها جيداً، ثم تدهن به المناطق التي قد تصاب (أي بها سمنة زائدة) وهي تخفف منها وقد تمنع إصابتها.

والليزر يخفف من الإستريتش مارك ولكن لا توجد الآن طريقة جديدة لمعالجته.