



## تغذية المرأة الحامل

### مقدمة

تعد التغذية الجيدة مهمة خلال فترة الحمل؛ للمحافظة على صحة الأم والجنين، حيث إن نوعية الطعام أهم من كميته، لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية.

### أهمية التغذية الجيدة في فترة الحمل:

- بناء عظام وخلايا الدم للجنين.
- تقليل متاعب ومشاكل الحمل.
- تعزيز المناعة للوقاية من الأمراض المعدية.
- الوقاية من الإصابة بأنيميا نقص الحديد.
- تقوية الجسد استعداداً للولادة.
- تعزيز تكوين الحليب للرضاعة الطبيعية.

Health  
Digest



## زيادة الوزن أثناء الحمل:

تختلف زيادة الوزن الصحية حسب مؤشر كتلة جسم الأم وصحتها قبل الحمل، فإذا كان مؤشر كتلة الجسم في المعدل الطبيعي ينصح باكتساب 11 إلى 15 كجم أثناء الحمل.

## الأطعمة التي ينصح بتناولها:

- البروتينات: ينصح بالحصول عليها من اللحوم الخالية من الدهون (مثل: الدجاج، الأسماك، والبقول، وغيرها) كل يوم.
- الكربوهيدرات (مثل: الخبز، الحبوب، البطاطا، الأرز والمعكرونة).
- الدهون: ينصح بالحصول عليها من المصادر النباتية (مثل: زيت الزيتون)، وتجنب الدهون المشبعة ذات المصدر الحيواني (مثل: الزبدة).
- منتجات الألبان المبسترة: (مثل: الزبادي، الحليب والجبن).
- الفيتامينات والمعادن.
- الاكثار من الألياف.

## الأطعمة التي يجب تجنبها:

- تجنب اللحم أو البيض غير المطبوخ؛ حيث إنها قد تحتوي على جرثومة الليستيريا التي تنتقل إلى الجنين من خلال المشيمة مسببة الإجهاض، أو ولادة جنين متوفى.
- الأسماك:
- 1. تجنب تناول السمك النيء أو المحار غير المطبوخ الذي قد يحتوي على الجراثيم (البكتيريا، الفيروسات أو الطفيليات).
- 2. تجنب بعض أنواع الأسماك؛ لاحتوائها على مستوى عالٍ من الزئبق الذي يمكن أن يلحق الضرر بالجهاز العصبي للجنين (مثل: سمك القرش، سمك أبو السيف، سمك المارلين).
- 3. الحد من تناول سمك التونة والا يزيد على أربع علب متوسطة الحجم (وزن الصافي = 140 جرامًا لكل علب) في الأسبوع.
- 4. بعض أنواع الأسماك الزيتية التي قد تحتوي على مواد كيميائية من التلوث، وقد تتراكم في الجسم مع مرور الوقت وتكون ضارة؛ لذا ينصح بآلا تزيد على حصتين أسبوعيًا (مثل: سمك الماكريل، والسردن، والسالمون، والتونة الطازجة؛ حيث لا يعتبر سمك التونة المعلب أسماكًا زيتية).
- الكافيين: وهي مادة توجد بشكل طبيعي في الأطعمة (مثل: الشاي، والقهوة، والشوكولاته)، وبعض المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة أو بعض المسكنات، وينصح بالحد من تناوله أثناء الحمل، حيث إن كثرة تناوله تزيد خطر حدوث الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة.
- الحليب غير المبستر وجميع منتجاته.





## إرشادات عامة:

- تجنب الأطعمة المقلية واستبدالها بالمشوية.
- ينصح بتناول الفاكهة والخضراوات المغسولة جيدًا.
- تجنب البدء بالحمية الغذائية لإنقاص الوزن (الرجيم) في فترة الحمل، حيث يؤثر ذلك في حصول الأم والطفل على العناصر الغذائية المهمة.
- التقليل من الملح في الطعام؛ حيث إنه يسبب احتباس السوائل؛ مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

