

تغذية الحامل



التغذية الجيدة مهمة أثناء الحمل للحفاظ على صحة الأم والجنين ، حيث أن جودة الطعام أهم من كميته ، لذلك يوصى باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية ، وتجنب الأطعمة غير الصحية.

أهمية التغذية الجيدة أثناء الحمل

- بناء العظام وخلايا الدم للجنين .
- التقليل من مشاكل ومشاكل الحمل .
- تقوية المناعة للوقاية من الأمراض المعدية .

- الوقاية من نقص الحديد وفقر الدم .
- تقوية الجسم استعداداً للولادة .
- تشجيع الرضاعة الطبيعية لتكوين الحليب .

:زيادة الوزن أثناء الحمل

يختلف اكتساب الوزن الصحي اعتماداً على مؤشر كتلة جسم الأم وصحتها قبل الحمل ، فإذا كان مؤشر كتلة الجسم طبيعياً ، يوصى بكسب 11 إلى 15 كجم أثناء الحمل

:تأثير السمنة على الحمل

إذا كان مؤشر كتلة جسمك أعلى من المعدل الطبيعي أو وصل إلى السمنة ، فإنه يؤثر سلباً على الحمل ، حيث تزداد احتمالية إصابة النساء بـ

:المشكلات التالية

- سكري الحمل .
- ضغط دم مرتفع .
- تسهم الحمل .
- الولادة المبكرة .
- عملية قيصرية .

بالإضافة إلى ذلك ، قد يصاب الأطفال حديثو الولادة بالمشكلات التالية

.عيوب خلقية

.حجم الجنين كبير (العملقة) ، مع احتمال حدوث إصابات أثناء الولادة

.سمنة الأطفال

:الأطعمة الموصى بها

- البروتينات: يوصى بالحصول عليها من اللحوم الخالية من الدهون (مثل الدجاج والأسماك والبقول وما إلى ذلك) كل يوم
- (الكربوهيدرات (مثل الخبز والحبوب والبطاطس والأرز والمعكرونة .
- الدهون: يوصى بالحصول عليها من مصادر نباتية (مثل زيت الزيتون) ، وتجنب الدهون (المشبعة من أصل حيواني (مثل الزبدة
- (منتجات الألبان المبستر: (مثل الزبادي والحليب والجبن .
- الفيتامينات و المعادن .
- الكثير من الألياف .

:الاطعمة لتجنب

- تجنب اللحوم أو البيض غير المطبوخ لأنها قد تحتوي على الليستيريا التي تنتقل إلى الجنين .
عن طريق المشيمة مسببة الإجهاض أو ولادة جنين متوفى .
- سمكة .
- 1. تجنب تناول الأسماك النيئة أو المحار غير المطبوخ الذي قد يحتوي على جراثيم (بكتيريا أو (فيروسات أو طفيليات
- 2. تجنب بعض أنواع الأسماك لأنها تحتوي على نسبة عالية من الزئبق الذي يمكن أن يضر (بالجهاز العصبي للجنين (مثل سمك القرش وسمك أبو سيف والمارلين

الحد من تناول التونة ولا تزيد عن أربع علب متوسطة الحجم (الوزن الصافي = 140 جرام 3. لكل علبة) في الأسبوع

4. قد تتراكم بعض أنواع الأسماك الزيتية التي قد تحتوي على مواد كيميائية من التلوث في الجسم بمرور الوقت وتكون ضارة ، لذلك يوصى بعدم تجاوز حصتين في الأسبوع (مثل الماكريل والسردين والسلمون والتونة الطازجة ، حيث لا توجد التونة المعلبة. تعتبر (الأسماك الزيتية

- الكافيين: مادة موجودة بشكل طبيعي في الأطعمة (مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة) وبعض المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أو بعض المسكنات ، ينصح بتقليل تناولها أثناء الحمل ، لأنها تزيد من خطر الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة.
- الحليب غير المبستر وجميع منتجاته .

المكملات:

المكملات الجيدة .

الحديد: لمنع الأم من الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد ، بالإضافة إلى المساعدة على نقل الدم لأكبر كمية من الأكسجين إلى الجنين

حمض الفوليك: لمنع الجنين من الإصابة بالحديد المشقوق ù

المكملات الضارة .

تجنب الإفراط في تناول فيتامين أ سواء مع الطعام أو المكملات الغذائية ، لأنه يمكن أن يضر ù الجنين

المكملات لا تقضي على التغذية الصحية

تسمم غذائي

هو ألم في البطن مصحوب بإسهال وقيء ناتج عن عدوى بكتيرية أو بكتيريا في المعدة ، ولتجنب التسمم الغذائي ينصح بما يلي

- طهي الطعام واللحوم .
- اغسل الفواكه والخضروات جيدًا .
- حافظ على المطبخ نظيفًا وادوات الأكل والطبخ .
- اغسل يديك بعد الخروج من دورة المياه ، قبل الأكل وبعده ، وبعد التعامل مع اللحوم النيئة ، وبعد ملامسة الحيوانات .
- إرشادات عامة :
- تجنب الأطعمة المقلية واستبدلها بالشواء .
- يوصى بتناول الخضار والفواكه المغسولة جيدًا .
- تجنب بدء نظام غذائي لانقاص الوزن (نظام غذائي) أثناء الحمل ، حيث يؤثر ذلك على وصول الأم والطفل إلى العناصر الغذائية المهمة .
- التقليل من الملح في الطعام ، حيث يتسبب في احتباس السوائل ، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .
- المفاهيم الخاطئة :
- يجب إطعام المرأة الحامل من قبل شخصين .
- الحقيقة: يجب على النساء الحوامل التركيز على نوعية الطعام الذي يفيد جنينهن وليس على كميته .
- التوقف عن تناول الكافيين (الموجود في القهوة ، الشاي ، إلخ) أثناء الحمل .
- الحقيقة: يجب التخفيف قدر الإمكان ، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، أي الأشهر الثلاثة الأولى من تشوّه الجنين .