

مقدمة:

تعد التغذية الجيدة مهمة خلال فترة الحمل؛ للمحافظة على صحة الأم والجنين، حيث أن 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 بانييميا نقص الحديد.
- تقوية الجسد استعداداً للولادة.
- تعزيز تكوين الحليب للرضاعة الطبيعية.

زيادة الوزن أثناء الحمل:

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

طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / الطول (م)²

(وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر)

مؤشر كتلة الجسم	الحالة
أقل من 18.5	أقل من الوزن الطبيعي
18.5-24.9	الوزن الطبيعي
25-29.9	زيادة في الوزن
30-34.9	سمنة من الفئة الأولى
35-39.9	سمنة من الفئة الثانية
فما فوق 40	سمنة من الفئة الثالثة (مفرطة)

السرعات الحرارية:

تجب مناقشة الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية بشكل عام مع الطبيب، حيث أن كل امرأة تختلف عن الأخرى، ولكن أثناء الحمل تكون الزيادة كالتالي:

- خلال الثلث الأول من الحمل: لا تتغير عن احتياج المرأة قبل الحمل.
- خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل: تحتاج إلى إضافة 300 سعرة حرارية.

تأثير السمنة على الحمل:

إذا كان مؤشر كتلة الجسم أعلى من الطبيعي أو وصل إلى مرحلة السمنة، فإن ذلك يؤثر بشكل سلبي على الحمل، حيث تزداد احتمالية إصابة المرأة بالمشاكل التالية:

- سكري الحمل.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تسمم الحمل.
- الولادة المبكرة.
- الولادة القيصرية.
- بالإضافة إلى أن المواليد قد يصابون بالمشاكل التالية:
- العيوب الخلقية.
- كبر حجم الجنين (العملقة)، مع احتمالية حدوث إصابات أثناء الولادة.
- السمنة في مرحلة الطفولة.

كمية العناصر الغذائية التي تحتاجها الحامل:

المادة الغذائية	الكمية الموصى بها يوميًا	المصادر
البروتينات	70 جرام	اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، منتجات الألبان، البقول، والمكسرات
الكالسيوم	1200 ملجم	منتجات الألبان، الخضروات الورقية الخضراء، عصير البرتقال، واللوز
الحديد	30 ملجم	اللحوم، الأسماك، الدواجن، الحبوب والخبز من الحبوب الكاملة، البقول، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الخوخ المجفف، المشمش والزبيب
الفولاسين (حمض الفوليك)	600 ميكروجرام	الخضروات ذات الأوراق الخضراء، البقول، الحبوب الكاملة، عصير البرتقال، والهيلون
بيريدوكسين (ب6)	1,9 ملجم	جنين القمح، اللحوم، الحبوب الكاملة، القنبيط، الموز، الأفوكادو، الفول السوداني، بذور عباد الشمس، فول الصويا، والذرة
الزنك	15 ملجم	نفس المأكولات التي تحتوي على الحديد، بالإضافة إلى المحار وجنين القمح والأرز البني

- فيتامين (أ): تحتاج الحامل إلى 770 مايكروجرام منه باليوم.
- فيتامين سي (ج): يزداد احتياج الحامل ليصل إلى 85 ملجم.

- فيتامين (د): يحتاج جميع الأشخاص من عمر سنة إلى 70 سنة بما فيهم الحوامل والمرضعات إلى الحصول على ٦٠٠ وحدة دولية.

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 أنها قد تحتوي على جرثومة الليستيريا التي تنتقل إلى الجنين من خلال المشيمة مسببة الإجهاض، أو ولادة جنين متوفي.
- الأسماك:
 - ✓ تجنب تناول السمك النيء أو المحار الغير مطبوخ الذي قد يحتوي على الجراثيم (البكتيريا، الفيروسات أو الطفيليات).
 - ✓ تجنب بعض أنواع الأسماك؛ لاحتوائها على مستوى عال من الزئبق الذي يمكن أن يلحق الضرر بالجهاز العصبي للجنين (مثل: سمك القرش، سمك أبو السيف، سمك المارلين).
 - ✓ الحد من تناول سمك التونة والا يزيد عن أربعة علب متوسطة الحجم (وزن الصافي = 140 جرام لكل علبة) في الأسبوع.
 - ✓ بعض أنواع الأسماك الزيتية التي قد تحتوي على مواد كيميائية من التلوث، وقد تتراكم في الجسم مع مرور الوقت وتكون ضارة، لذا ينصح أن لا تزيد عن حصتين أسبوعياً (مثل: سمك الماكريل والسردين والسالمون والتونة الطازجة، حيث لا يعتبر سمك التونة المعلب أسماك زيتية).
- الكافيين: وهي مادة توجد بشكل طبيعي في الأطعمة (مثل: الشاي، القهوة والشوكولاتة)، وبعض المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة أو بعض المسكنات، وينصح بالحد من تناوله أثناء الحمل، حيث أن كثرته تزيد من خطر حدوث الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة.
- الحليب غير المبستر وجميع منتجاته.

المكملات الغذائية:

- المكملات الغذائية الجيدة:
 - ✓ الحديد: لوقاية الأم من الإصابة بأنيميا نقص الحديد، بالإضافة إلى المساعدة على نقل الدم لأكثر كمية من الأكسجين إلى الجنين.
 - ✓ حمض الفوليك: لوقاية الجنين من الإصابة بالصلب المشقوق.
- المكملات الغذائية الضارة:
 - ✓ تجنب الإكثار من فيتامين (أ) سواءً بالغذاء أو بالمكملات الغذائية؛ لأنها قد تضر بالجنين.
- المكملات الغذائية لا تغني عن التغذية الصحية.

التسمم الغذائي:

- هو ألم في البطن يصاحبه إسهال وقيء، يحدث بسبب عدوى بكتيرية أو جراثيم في المعدة، ولتجنب التسمم الغذائي ينصح بالتالي:
- طهي الطعام واللحوم جيداً.
 - غسل الفواكه والخضروات جيداً.
 - المحافظة على نظافة المطبخ وأدوات الأكل والطهي.
 - غسل اليدين بعد الخروج من دورات المياه، وقبل وبعد تناول الطعام، وبعد التعامل مع اللحوم النيئة، وبعد لمس الحيوانات.

إرشادات عامة:

- تجنب الأطعمة المقلية واستبدالها بالمشوية.
- ينصح بتناول الفواكه والخضروات المفسولة جيداً.
- تجنب البدء بالحمية الغذائية لإنقاص الوزن (الرجيم) في فترة الحمل، حيث يؤثر ذلك على حصول الأم والطفل على العناصر الغذائية الهامة.
- التقليل من الملح في الطعام، حيث أنه يسبب احتباس السوائل مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

الأسئلة الشائعة:

- هل تناول العسل يسبب الإجهاض؟
تناول العسل لا يسبب اجهاض
- هل تناول القرقة يسبب الإجهاض؟
مسحوق القرقة غني بمركب الكومارين، الذي يعمل على انقباضات الرحم مما يزيد من مخاطر الإجهاض بشكل كبير.

المفاهيم الخاطئة:

- الحوامل يجب أن تكون تغذيتهن عن شخصين.
الحقيقة: يتعين على المرأة الحامل التركيز على نوعية الطعام التي تفيد جنينها وليس على كميتها.
- التوقف تمامًا عن تناول الكافيين (الموجود في القهوة والشاي وغيرهم) أثناء الحمل.
الحقيقة: المطلوب التخفيف منها قدر الإمكان، خاصة في الثلث الأول من حملك أي أول ثلاث شهور وهي فترة تكوين الجنين.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa

Ministry of Health