

الغذاء الصحي خلال فترة الحمل





التغذية الصحية للمرأة الحامل

**"يعد غذاؤك المتوازن من أعظم الهدايا التي
تقدمينها لطفلك"**

يفضل اتباع غذاء صحي متوازن قبل الحمل؛ لأنه يساعد في الحفاظ على صحة المرأة، كما يجب أن تتأكد المرأة الحامل من حصولها على الغذاء المتوازن المكون من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والفيتامينات، والمعادن للحفاظ على صحتها وصحة جنينها.



فوائد التغذية الصحية للمرأة الحامل:

- تقلل من خطر العيوب الخلقية للطفل.
- تحسن وظيفة المشيمة.
- تقلل من اكتئاب ما بعد الولادة.
- تحسن من صحة الأم الحامل والجنين.
- تخفف التعب.

احتياجات المرأة الحامل اليومية من السعرات الحرارية:

تحتاج المرأة الحامل نحو 300-350 سعرة حرارية إضافية من بداية الشهر الرابع خلال الثلث الثاني من الحمل. ونحو 400 سعرة حرارية إضافية في الثلث الثالث من الحمل مقارنة بفترة ما قبل الحمل لزيادة احتياجاتها من العناصر الغذائية، أما بالنسبة للمرأة الحامل بتوأم فإن احتياجاتها تزيد إلى 700 سعرة حرارية إضافية، مقارنة بفترة ما قبل الحمل، مع مراعاة التركيز على تناول الألياف الغذائية من 20-30 جرام يومياً، للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.



دليل الغذاء الصحي للمرأة الحامل:

العناصر الغذائية الأساسية	المصادر الغذائية	الأهمية	نصائح
الكربوهيدرات	الخبز والحبوب: الخبز، والأرز، وحبوب الإفطار، والشوفان، والمعكرونة، والبرغل، والجريش. الخضروات النشوية: البطاطس، والبطاطا الحلوة، والذرة، والجزر. الفواكه. الحليب ومنتجات الألبان. البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا ومنتجاتها.	مصادر رئيسية للطاقة.	الاعتدال في تناول هذه المصادر الغذائية، لتجنب زيادة الوزن غير الطبيعية، وارتفاع معدل السكر في الدم.
البروتين	البروتين الحيواني: مجموعة الحليب ومنتجات الألبان، واللحوم، والدجاج، والسلم، والبيض. البروتين النباتي: المكسرات. البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا ومنتجاتها.	تحتاج المرأة الحامل للبروتين لنمو وتطور خلايا وأنسجة الطفل، وتكوين الجهاز العصبي.	- تناولي الأطعمة الغنية بمصادر فيتامين (ج) مع مصادر البروتين النباتية والتي تساعد على امتصاص الحديد. - تناولي السمك مرتان في الأسبوع. وتأكدي من اختيار الأنواع التي تحتوي على نسبة قليلة من الزئبق.
الدهون	الدهون غير المشبعة: زيت الزيتون، والأفوكادو، والفول السوداني، وزبدة الفول السوداني، والمكسرات، وزيت الذرة، وزيت دوار الشمس. الدهون المشبعة: الشحوم والدهون الحيوانية، والزبدة، والسمن، وزيت النخيل. الدهون المتحولة: الموجودة بالأغذية المصنعة والجاهزة، والوجبات السريعة.	مهمة لامتناس الفيتامينات الذائبة في الدهون.	التقليل / الابتعاد عن كثرة استهلاك الدهون الحيوانية، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة.



أهم الفيتامينات والمعادن للمرأة الحامل:

العناصر الغذائية	المصادر الغذائية	الفوائد الصحية	الاحتياجات اليومية للمرأة الحامل
الكالسيوم	اللوز، والسبانخ، والبروكلي، وحليب الصويا، ومجموعة الألبان.	الجنين يحتاج الكالسيوم لبناء عظام قوية وأسنان، ولنمو القلب، والعضلات، والأعصاب، وتنظيم ضربات القلب وعملية تخثر الدم.	18 سنة ≤: 1300 مليجرام 19-50 سنة: 1000 مليجرام
الحديد	اللحوم، والخضراوات الورقية، والكرنب، والفاصوليا، وبذور اليقطين، والتين، والمشمش المجفف، والبقدونس.	يساعد الحديد في نقل الأكسجين بين الخلايا، وزيادة حجم الدم ومنع فقر الدم.	27 مليجرام
حمض الفوليك	العدس، والحليب، والخضراوات، وصفار البيض، والبقوليات، والأفوكادو، والفواكه الحمضية، والبذور، والمكسرات.	يساهم في تحقيق النمو الطبيعي للخلايا خلال مرحلة الحمل، ويحافظ على صحة دماغ الطفل، والحد من مخاطر العيوب الخلقية، وتكوين كريات الدم الحمراء.	600 ميكروجرام
اليود	منتجات الألبان، والخضراوات، والفواكه، البيض، وسمك التونة.	يلعب دوراً هاماً في تنظيم عمل الغدة الدرقية والتمثيل الغذائي، ويساعد اليود أيضاً في تطوير الدماغ والجهاز العصبي للطفل.	220 ميكروجرام
الزنك	الخضراوات الورقية، وبذور السمسم، والعدس، واللوز، والحبوب الكاملة، واللحوم.	الزنك يساعد في تجديد وظائف الحمض النووي، والنمو الطبيعي أثناء الحمل. كما يساعد في دعم الجهاز المناعي، والتئام الجروح.	18 سنة ≤: 12 مليجرام 19-50 سنة: 11 مليجرام



أهم الفيتامينات والمعادن للمرأة الحامل:

العناصر الغذائية	المصادر الغذائية	الفوائد الصحية	الاحتياجات اليومية للمرأة الحامل
فيتامين (ج)	الشمام، والبرتقال، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف الأحمر، والكيوي، والفراولة، والطماطم.	يعد ضرورياً لإنتاج الكولاجين ولنمو العظام وصحة الجلد، والتئام الجروح، كما يساعد أيضاً في مكافحة العدوى، وحماية الخلايا من التلف.	18 سنة ≤: 80 ميلجرام 19-50 سنة: 85 ميلجرام
فيتامين (أ)	الأسماك، واللحوم، ومنتجات الحليب، والأجبان، والبيض، والجزر، والسبانخ، والفلفل الأحمر، والأصفر، والبطاطا الحلوة، والخضراوات الورقية، واليقطين.	يلعب دوراً هاماً في تعزيز مناعة المرأة الحامل، وفي تطور ونمو أعضاء الجنين وهيكلة العظمي، وضمان النمو السليم للجنين.	18 سنة ≤: 750 ميكروجرام 19-50 سنة: 770 ميكروجرام
فيتامين (د)	عصير البرتقال المدعم، والحبوب المدعمة، وحليب الصويا، والبيض، وسمك التونة، والسلمون، والحليب المدعم.	يساعد على الحفاظ على مستويات مناسبة من الكالسيوم والفوسفور، والتي تساعد على بناء عظام وأسنان الطفل والحامل.	600 وحدة دولية
فيتامين ب (6)	اللحوم، والدجاج، والأسماك، والحمص، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والموز، والبطاطا، والحبوب المدعمة.	يساعد الجسم على التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون والكاربوهيدرات. كما أنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء الجديدة، والأجسام المضادة، والناقلات العصبية، وتطوير دماغ الجنين والجهاز العصبي.	1.9 ميلجرام



زيادة الوزن أثناء الحمل

" الزيادة في الوزن خلال فترة الحمل مهمة ولكن بقدر معين "

زيادة الوزن أثناء الحمل:

الزيادة الطبيعية والصحية خلال فترة الحمل تناسب التغيرات التي تحدث أثناء نمو الجنين.

الوزن الزائد خلال فترة الحمل يزيد من خطر حدوث المضاعفات، وتجعلك أكثر عرضة للإصابة بـ:

- ارتفاع ضغط الدم.
- سكري الحمل.
- ولادة قيصرية.

ينصح بعدم تقليل كمية السعرات الحرارية أو حذف الوجبات الرئيسية، لأنها قد تؤثر على صحة الأم الحامل والجنين.



زيادة الوزن أثناء الحمل

توصيات لإجمالي معدل زيادة الوزن أثناء الحمل، من خلال مؤشر كتلة الجسم ما قبل الحمل:

معدل الزيادة في الوزن التوأم	معدل الزيادة في الوزن	مؤشر كتلة الجسم (kg/m ²)	مؤشر كتلة الجسم ما قبل الحمل
< 25 كيلو	18-13 كيلوغرام	<18.5	نحافة
15-17 كيلوغرام	16-11 كيلوغرام	24.9-18.5	طبيعي
23-14 كيلوغرام	11-7 كيلوغرام	29.9-25.0	وزن زائد
19-11 كيلوغرام	6-5 كيلوغرام	≥30.0	السمنة

مؤشر كتلة الجسم = مؤشر كتلة الجسم (الوزن بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر).



التعامل مع مشكلات الحمل:

أعراض الاضطرابات بسبب الحمل تختلف من امرأة لأخرى،
وفيما يلي بعض المشكلات الصحية التي قد تتعرض لها
المرأة الحامل:

النصائح	المشكلة
<ul style="list-style-type: none">● تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة خلال اليوم.● تناول الخبز المحمص الجاف، والبسكوت، أو حبوب الإفطار الجافة في الصباح.● تناول الأطعمة المنخفضة الدهون وسهلة الهضم، مثل الحبوب، والأرز، والموز.● الابتعاد عن الأطعمة ذات الروائح القوية.	<p>غثيان الصباح: أغلب الحوامل يعانون من الغثيان والقيء أحياناً في الأشهر الثلاثة الأولى عند الصباح وتسمى أيضاً (غثيان الصباح). قد يستمر الغثيان والقيء طوال فترة الحمل بسبب التغيرات في مستويات الهرمون.</p>
<ul style="list-style-type: none">● شرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء (على الأقل 8 أكواب يومياً).● تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، مثل الفواكه والخضروات والبقوليات ومنتجات الحبوب الكاملة (مثل القمح الكامل والخبز والأرز الأسمر والشوفان).	<p>الإمساك: قد يحدث الإمساك بسبب عادات غذائية مثل عدم تناول الأغذية الغنية بالألياف، والإجهاد، وتناول بعض الأدوية مثل تناول الكالسيوم والحديد.</p>
<ul style="list-style-type: none">● الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة والمقلية.● تناول وجبات صغيرة بدلاً من وجبات كبيرة.● عدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام.● الحد من تناول بعض الأطعمة مثل: الأطعمة الحمضية، والأطعمة الحارة، والشكولاتة.● تقديم وقت تناول وجبة العشاء.	<p>الحموضة، وعسر الهضم: نتيجة ضغط الجنين على معدة الأم، والإمساك، والغثيان.</p>



التعامل مع مشكلات الحمل:

النصائح

- تجنب العلكة والمشروبات الغازية.
- الحد من تناول الحليب، وتناول الزبادي أو اللبن أكثر.
- الحد من تناول البقوليات، والفجل، والملفوف.
- نقع الأغذية المسببة للغازات قبل طبخها مثل: (القول، والفاصولياء واللوبيا).
- تناول الطعام ببطء، ومضغ الطعام جيداً.
- تجنب الحديث أثناء تناول الطعام لتقليل كمية الهواء المبتلعة.

المشكلة

الغازات وانتفاخ المعدة:

استرخاء عضلات المعدة يؤدي إلى بطء عملية الهضم وبقاء الطعام في المعدة لوقت أكثر من الطبيعي بنسبة 30% خلال فترة الحمل، وهذا يؤدي إلى سهولة تكون الغازات والانتفاخ عند الحامل، ومع نمو الجنين في الرحم يزداد الضغط على تجويف البطن، ويبطئ عملية الهضم مؤدياً إلى تكون الغازات بسرعة.

● تناول طعاماً صحياً.

- تجنبني / قللي من تناول الأطعمة التالية:
 - الحلويات، والسكريات، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، ومشروبات الطاقة.
 - الأطعمة الدسمة، والمقلية، والوجبات السريعة.
- المتابعة مع اختصاصي التغذية للحفاظ على مستويات السكر الطبيعية.

سكري الحمل:

هو عبارة عن ارتفاع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم فوق المعدل الطبيعي أثناء فترة الحمل، قد يختفي سكر الحمل بعد الولادة وقد يستمر متحولاً إلى النوع الثاني من السكر.

● الحد من إضافة الملح إلى الأطعمة.

- تجنب الوجبات السريعة والمواد الغذائية الجاهزة التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم والملح.

ارتفاع ضغط الدم:

أحد العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هو وزن الجسم الزائد والتغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل ووجود العامل الوراثي.



اعتقادات خاطئة

الاعتقادات الغذائية الخاطئة التي قد تضر المرأة الحامل

الحقيقة

الاعتقاد

الحامل تحتاج إلى زيادة في الاحتياجات اليومية، من 300 - 400 سعرة حرارية إضافية فقط لكل يوم مع بداية الثلث الثاني من الحمل.



يجب تناول ضعف الطعام (عن اثنين).

الحامل التي لا تكسب ما يكفي من الوزن خلال فترة الحمل معرضة لخطر الولادة المبكرة أو طفل ناقص الوزن.



عدم زيادة الوزن خلال الحمل يجعل الولادة أسهل!

الحامل يمكن أن تتلَهَّف لأي صنف من الطعام ولكن يجب ألا تكون الرغبة الشديدة هي المؤشر الوحيد للاحتياجات الغذائية.



النساء الحوامل يتلَهفن فقط لاحتياجاتهن من الأطعمة.

الحرق، والإمساك، والغثيان تصيب بعض النساء بغض النظر عن مستوى الصحة.



الحامل التي تتمتع بصحة جيدة لن تتعرض لأي مشاكل خلال الحمل!



الأطعمة التي يجب أن تتجنبها المرأة الحامل:

- الأطعمة المدخنة.
- الأطعمة النيئة.
- الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على البيض النيئ، لاحتوائها على بكتيريا تدعى السالمونيلا مثل المايونيز، والكريما، وغيرها.
- السلطات الجاهزة.
- منتجات الألبان غير المبسترة، والتي قد تحتوي على الجرثومة الليستيرية المستوحدة والتي تسبب اجهاض الجنين.
- الإفراط في تناول الكبدة بكميات كبيرة.
- جميع أنواع البراعم مثل: براعم البرسيم، وبراعم البروكلي، وبراعم البصل، وبراعم عباد الشمس، وبراعم الفجل وفول الصويا (النيئ أو المطبوخ).
- المأكولات البحرية والأسماك الكبيرة التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق.



نصائح السلامة الغذائية للحفاظ على صحة المرأة الحامل:

- تخزين الأطعمة النيئة والمطبوخة بصورة منفصلة، وعدم استخدام نفس الأدوات، مثل السكاكين وألواح التقطيع.
- عدم تذويب الأغذية المجمدة من خلال تركها في درجة حرارة الغرفة طوال اليوم.
- غسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها.



الطبق الصحي للحامل

الماء:



من 8 إلى 12 كوب.

اشربي الماء بشكل أساسي، كما يمكنك شرب القهوة والشاي بدون كافيين، والمشروبات السكرية.

الحليب ومنتجات الألبان:



تناولي 2-3 حصص يومية

من حليب قليل الدسم، أو منتجات الألبان.

البروتين:



3 عدد الحصص اليومية

اختاري مصادر البروتين مثل الدجاج، والبقوليات، والمكسرات، والمأكولات البحرية منخفضة الزئبق، والبيض، والتوفو أو الجبن قليل الدسم. قللي من تناول اللحوم الحمراء وتجنبي اللحوم المعالجة واللحوم المصنعة الأخرى.

الخضروات غير النشوية:



3-4 عدد الحصص اليومية

اختاري كميات كبيرة، ومجموعة متنوعة من الخضروات غير النشوية مثل الخضار الورقية، والبروكلي، والجزر، والفلفل، والملفوف.

الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات النشوية:



9 عدد الحصص اليومية

اختاري مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل، والمعكرونة، والأرز البني، والكينوا، والشوفان، وغيرها من الأطعمة النشوية الصحية الأخرى مثل الفول والعدس، والبطاطا الحلوة، والقرع. قللي من تناول الأطعمة المكررة مثل الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والبطاطا المقلية.

الفواكه:



2-3 عدد الحصص اليومية

اختاري مجموعة متنوعة من الفواكه، قللي من تناول العصائر والفواكه المجففة. تعتبر الفواكه اختيار جيد للوجبات الخفيفة أو للتهدئة.

اختيار الدهون الصحية مثل:



زيت الزيتون، ومصادر أخرى كالمكسرات، والأفوكادو.

مارسي الرياضة إن أمكن



لمدة 30 دقيقة يومياً