



جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية
Palestinian Family Planning
and Protection Association

التغذية الجيدة أثناء فترة الحمل

بإشراف أخصائية التغذية
هناء الربضي

المكتب التنفيذي

القدس - شارع الاخطل الصغير - ص.ب 19999

هاتف: 02-6280630

فاكس: 02-6261675

بريد الكتروني: E-mail: info@pfppa.org

صفحة الكترونية: www.pfppa@pfppa.org

* الأغذية الواجب الإمتناع عنها أو تقليلها:

- * تناول الملح باعتدال .
- * التقليل من الأغذية والسوائل المحتوية على الكافيين مثل القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، الشوكولاتة ويجب عدم تناول أكثر من ثلاث من هذه الأغذية .
- * الإمتناع عن التدخين والحكول .

* ملاحظات خاصة لمنع تعرض الأم الحامل للتلوثات الغذائية:

- * الإمتناع عن تناول البيض الغير ناضج بشكل كامل .
- * الإمتناع عن تناول اللحوم الغير ناضجة بشكل كامل .
- * عدم تناول السلطات في المطاعم .
- * تسخين الطعام لدرجة الغليان .
- * تعقيم الحليب البلدي ومشتقاته قبل شربه .

* غسل الخضار والفاكهة بشكل جيد ويمكن إستعمال حبوب مطهرة خاصة ويجب غسل الخضار الورقية قبل الفرغ .

* الإبتعاد عن الحيوانات خاصة القطط .

* الزيادة في الوزن أثناء فترة الحمل:

- * الزيادة الطبيعية 12-13 كغم .
- * إذا كان وزن الأم أقل من الوزن الطبيعي ممكن أن تزيد من 13-18 كغم .
- * إذا كان وزن الأم أكثر من الوزن الطبيعي ممكن أن تزيد من 7-12 كغم .

زيادة الوزن خلال فترة الحمل		توزيع الوزن المكتسب خلال فترة الحمل	
أول ثلاثة أشهر	2 كغم	وزن الطفل عند الولادة	3 كغم
الشهر الرابع	0.5 كغم	زيادة في حجم الدم	1 كغم
الشهر الخامس	1 كغم	السائل حول الجنين	1.5 كغم
الشهر السادس	2 كغم	المشيمة	1 كغم
الشهر السابع	2.5 كغم	زيادة في الرحم	1 كغم
الشهر الثامن	2 كغم	زيادة في الثدي	0.5 كغم
الشهر التاسع	2.5 كغم	زيادة في الماء	1.5 كغم
		زيادة في الدهون	3 كغم
المجموع	12.5 كغم	المجموع	12.5 كغم

السوائل	الخضار	الفاكهة
* مساعدة الكلى على التخلص من الرواسب . * الوقاية من الإمساك . * منع التهابات البول . * ترطيب جسم الطفل والأم .	* مصدر للفيتامينات والمعادن . * التخلص من الإمساك .	* مصدر للفيتامينات والمعادن والسكر . * التخلص من الإمساك .
8 أكواب على الأقل . الماء، الحليب، العصير الطازج، الشوربات، الزهورات .	4 حصص، الحصة = 1/2 كوب خضار مطبوخة أو كوب طازج . كل أنواع الخضار .	4 حصص، الحصة = حبة متوسطة، 1/2 كوب عصير . كل أنواع الفاكهة الطازجة أو المعلبة أو المجففة أو العصير الطبيعي .

* مقترحات لزيادة إستهلاك الحليب ومشتقاته أثناء فترة الحمل خاصة بالنسبة للنساء اللواتي لا يفضلن تناول الحليب بكثرة:

- * إستعمال الحليب في الشوربات والحلويات والصلصات .
- * إضافة الجبنة للشوربة والسلطة والساندويشات والأطباق المتنوعة .
- * تناول اللبن مع الخضار أو مع الفواكه (خيار باللبن . . .) .
- * عمل الحليب مع الفواكه على شكل كوكتيل .
- * إضافة نكهات مختلفة إلى الحليب .
- * تناول المثلجات الغنية بالحليب (البوظة) .
- * تناول الحليب مع البسكوت أو الكورن فليكس .
- * تناول الحليب أو اللبن بدل المشروبات المعروفة كالكولا والقهوة والشاي .

أمل سيدة في شهرها الرابع من الحمل، تشكو منذ فترة من صداع شديد مع زغللة في العينين ودوخة بشكل متكرر، إلا أنها لم تعطي الموضوع أي اهتمام. في الآونة الأخيرة لاحظت حدوث نزيف دموي وبدأ يزداد بشكل ملحوظ مما أشعرها بالقلق وأحست عندها بضرورة إستشارة الطبيب.

وفي اليوم التالي إصطحبها زوجها إلى عيادة رعاية الحوامل في المركز الطبي القريب لهم. وعند دخولها غرفة الطبيب لاحظ شحوب لونها الشديد والتعب البادي عليها فطلب عمل فحص دم عاجل لها وعندما إطلع على النتيجة قال الطبيب: إن أمل معرضة بشكل كبير لخطر الإجهاض سيما أنها تنزف وتعاني من فقر الدم الشديد وهي بحاجة للدخول إلى المستشفى بأسرع وقت ممكن لكي تتلقى العلاج اللازم. في المستشفى أخبرهم الطبيب أن إصابتها بفقر الدم الشديد في عمر صغير نسبياً 25 سنة وفي حملها الأول مؤثر خطير تقع مسؤوليته على أمل وعلى زوجها لكي تعتنى بصحتها وصحة جنينها وتهتم بتغذيتها بشكل جيد وسليم.

من هنا نرى، على الأم أثناء فترة الحمل تناول المغذيات الضرورية والأساسية وذلك لتلبية حاجاتها من جهة ومنع إصابتها بمشاكل صحية مثل فقر الدم، العدوى، صعوبة في الولادة، ومن جهة أخرى لتلبية حاجة جنينها المتطور بداخلها والذي يأخذ التغذية المباشرة عن طريق الغذاء التي تتناوله الأم لضمان نمو وتطور طبيعي. فالغذاء الجيد مهم من أجل الأم ومن أجل الطفل.

الحاجات الغذائية تختلف بشكل عام من امرأة إلى أخرى لعدة عوامل منها:

1. وزن المرأة عند الحمل.
2. الوحدات الحرارية التي يستهلكها الجسم والمرتبطة بممارسة الرياضة والأعمال اليومية.

3. كذلك كون الحمل لأول مرة أم لا.

4. يضاف إليها العادات الغذائية المتبعة والعوامل الوراثية خاصة إذا جاءت من اسرة أجسامها

تميل إلى السمنة أو الضعفة.

لا يعني الغذاء الجيد مضاعفة الطعام وإنما يعني مضاعفة النوعية وشموليتها مع الإكثار من شرب الماء والإبتعاد عن المواد المضرة مثل الكحول والتدخين. ينبغي على الأم الحامل أن تأكل كل أنواع الغذاء آخذة بعين الإعتبار تلك التي تحتوي على العناصر الغذائية المطلوبة والمدرجة في الجدول التالي.

أهم المغذيات التي يجب على الأم الحامل تناولها:

المغذيات الضرورية	الفائدة الصحية	الحاجة اليومية	المصدر الغذائي
البروتين	* ضرورية لنمو خلايا وأعضاء جسم الجنين. * لنمو المشيمة. * لزيادة حجم دم الأم. * لتكوين السائل الأمنيوي. * ضروري لنمو أنسجة الثدي والرحم عند الأم.	4 حصص، الحصة = 100 غرام لحمة أو دجاج أو سمك بيضة + كوب بقول + كوب لبن + 2 قطعة جبنة	اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، البقول، الألبان والأجبان.
النشويات	* مصدر الطاقة الأساسي. * وصول الجنين للوزن الطبيعي.	* 10 حصص، الحصة = رغيف خبز. + كوب حبوب + حبة بطاطا متوسطة.	الرز، الخبز، البرغل، الذرة، المعكرونة.

المعادن: الكالسيوم (الحليب ومشتقاته)

* ضروري لبناء عظام الجنين.
* ضروريا لعمل أجهزة الجنين الحوية.
* الحفاظ على ضغط دم الأم.
* منع إصابتها بهشاشة العظام.
* تقليل الإصابة بتسمم الحمل.
* التخفيف من المشاكل المصاحبة لفترة الحمل (الغثيان، الإمساك، الإنتفاخ، التشنج العضلي)

4 حصص، الحصة = كوب حليب + كوب لبن + 2 قطعة جبنة متوسطة



الحديد

* تكوين كريات الدم الحمراء وزيادة حجم دم الأم.
* منع إصابة الأم بفقر الدم والذي يؤدي إلى الشحوب والتعب وضيق التنفس.
* الحفاظ على الحمل، ومنع الولادة المبكرة.

على الأقل نوع من اللحوم يوميا. 30-60 ملغم جرعات إضافية.

الكبد، اللحوم الحمراء، الخضار الورقية الخضراء، الفاكهة المجففة، البقول. * الحاجة الى جرعات إضافية.



الفيتامينات حامض الفوليك

* ضروري لنمو وتطور خلايا الجنين بشكل صحي، وبالتالي منع حدوث تشوهات في الدماغ والنخاع الشوكي.
* منع حصول فقر الدم عند الأم.

4. ملغم جرعات إضافية. مصدر يومي من الخضار الورقية الخضراء، البقول، الحبوب بقشرها والفاكهة.

الخضار الورقية الخضراء، البقول، الحبوب بقشرها، الفاكهة. * الحاجة إلى جرعات إضافية.



الأياف

* حل مشكلة الإمساك.
* تخفيف الشهية.

2-3 مصدر فاكهة يومي. خضار مطبوخة أو سلطة. مصدر بقول أو خبز أسمر.

الخضار، الفاكهة، البقول والخبز الأسمر.

