

تغذية المرأة الحامل، المرضع وفي سن الأمان البرنامج التوعوي حول الغذاء والصحة - معهد "أريج"



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج)

التعاون الاسباني

ضمن مشروع "نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني - القدس، يقدم المعهد برنامجا توعويا متخصصا لتزويد المجتمع الفلسطيني بمعلومات في مجال الصحة والتغذية لما لذلك من أهمية بالمساهمة في رفع مستوى الوعي التغذوي والصحي في فلسطين. ومن المواضيع الصحية التغذوية المهمة والتي لقيت اهتماما من السيدات الفلسطينيات : موضوع التغذية السليمة للمرأة الحامل والمرضع وفي سن الأمان ومن الأمور التي يجب التركيز عليها ما يلي:

المرأة الحامل حيث تمر الحامل بثلاث مراحل خلال فترة الحمل وفي كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج الحامل إلى أغذية مختلفة عن سابقتها؛ ففي الثلث الأول (مرحلة الوحام، الثلاثة أشهر الأولى)، تبدأ حالة اللعيان والتقيؤ، وعليه على الأم الحامل أن تتابع ما يلي: توزيع الوجبات الثلاث المعتادة إلى 6 وجبات خفيفة على طول ساعات النهار، تناول أطعمة سهلة الهضم كالنشويات مثل المعكرونة، البطاطا، الخبز الأسمر، الكعك، والفواكه، وأطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون مثل الدجاج (منزوع الجلد) والسمك واللحوم الحمراء والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص، (معدل الزيادة خلال الثلاثة أشهر الأولى ما بين 0,5-2 كغم فقط). أما في الثلث الثاني (الشهر الرابع وحتى الشهر السادس)، فتحتاج الأم الحامل إلى كمية كبيرة من الحديد، ومن المهم تناول كميات كافية من اللحم والدجاج، بالإضافة إلى البقوليات (العدس، الفاصوليا، الفول) والخضار ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ والسلق والملوخية والبقدونس، وتناول مصدر فيتامين ج مثل الليمون، البرتقال، الشمام، الملفوف، والفلفل الأخضر، خلال وجباتك كون وجود هذا الفيتامين مهما لامتصاص الحديد من البقوليات والخضار (زيادة وزن الحامل الكلية حتى نهاية هذا المرحلة يجب أن تتراوح بين 6-8 كغم). أما الثلث الثالث (الشهر السابع وحتى الولادة)؛ فعلى الحامل تناول مصادر الكالسيوم كالحليب ومشتقاته للمحافظة على صحة العظام والكالسيوم والمهم لتكوين الحليب اللازم لرضاعة الطفل، تناول الخضار والفواكه بكميات كافية، شرب السوائل بكثرة وخاصة الماء بمعدل 12 كأسا، استبدال الخبز الأبيض بالأسمر، لما يحتويه من كميات أكبر من الألياف الضرورية لعملية الهضم ومنع الإمساك، كما يجب التقليل من تناول الملح والأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة منه مثل الشيبس، المعلبات، المخللات، مخلل الزيتون، والابتعاد عن السكريات والمشروبات التي تحتوي على سكر، مثل المشروبات الغازية والعصير وخاصة المعلب، والابتعاد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة (زيادة الوزن الكلي خلال مرحلة الحمل تتراوح ما بين 9-13 كغم).

أما أهم الأمور التغذوية التي تخص المرضع فعليها تناول ست وجبات منتظمة، وكمية إضافية أكثر من المعتاد من اللحوم والبيض والحليب ومشتقاته، زيادة كمية الخضار الطازجة مثل البندورة والخس والفلفل الحلو والجزر والفواكه، الانتباه إلى عدم زيادة تناول السكريات مثل الحلاوة والدبس، الإكثار من تناول السوائل وخاصة ماء الشرب بمعدل 12 كأسا يوميا، والابتعاد عن المشروبات الغازية والمنبهات وخاصة القهوة. ومن الجدير بالذكر أن الغذاء الجيد المناسب للمرضع يؤثر بشكل كبير على الرضيع، وأن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية هو العامل الأهم في استمرار إدرار الحليب

أما مرحلة سن الأمان، فتعتبر مرحلة طبيعية في حياة المرأة وعليها أن تعيشها بحيوية ومرح وعطاء، فهناك بعض أنواع المواد الغذائية التي تساعد في تخفيف الأعراض المصاحبة في سن الأمان؛ منها الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصير الطبيعي، التركيز على تناول الخضار والفواكه، الاهتمام بتناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته للوقاية من هشاشة العظام، الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون والكوليسترول مثل السمن البلدي واللحوم الحمراء واستبدالها بزيت الزيتون واللحوم البيضاء كالدجاج والسمك والحبش، الاعتدال في تناول الحلويات، المنبهات كالشاي والقهوة، التقليل من تناول الأملاح، الابتعاد عن التدخين والارجيلة والأمكنة التي بها مدخنون، ممارسة الرياضة مثل المشي السريع نصف ساعة يوميا.

وللحصول على المزيد من المواد التثقيفية حول الغذاء والصحة التغذوية تفضلوا بزيارة
الموقع الإلكتروني التالي: <http://foodsecurity.ariz.org>