

تغذية المرأة الحامل والمرضع وفي سن الأمان

٢٠١٠



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الإسبانية
للتعاون الدولي





تمر الحامل أثناء الحمل في ثلاث مراحل :

١. الثلث الأول، مرحلة الوحام ، الثلث أشهر الأولى .
٢. الثلث الثاني، وتمتد من بداية الشهر الرابع وحتى نهاية السادس، وهي مرحلة ظهور الحمل
٣. الثلث الثالث، من بداية الشهر السابع وحتى الولادة.

وفي كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج الحامل إلى أغذية مختلفة عن سابقتها

الثلث الأول من الحمل :

- العديد من السيدات الحوامل تتأخر معرفتهن بالحمل، وخاصة خلال الأسابيع الأولى وحتى نهاية الشهر الأول، لذا تكون أنماط تغذيتهن كما كانت عليه في السابق. ولكن يجب أن تراعي بعض الأمور التي تتضمن غذاء صحي ومتوازن يضمن صحة جيدة للأم والجنين خلال الأشهر القادمة، ولاحقا في مرحلة الرضاعة.

- في هذه المرحلة لا يتوقع للمرأة الحامل أي زيادة ملحوظة في الوزن، بحيث يكون معدل الزيادة خلال الثلث أشهر الأولى ما بين ٠,٥-٢ كغم فقط.

- في هذه الأشهر عادة ما تبدأ حالة اللعيان والتقيؤ ، في هذه المرحلة إذا كنت تعانين من اللعيان، اتبعي التوصيات التالية:

١. وزعي وجباتك الثلاث المعتادة إلى ٦ وجبات خفيفة على طول ساعات النهار.
٢. تناولي أطعمة سهلة الهضم كالنشويات مثل المعكرونه، البطاطا، الخبز التوست، الكعك، والفواكه، وأطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون مثل الدجاج (منزوع الجلد) والسّمك واللحوم الحمراء والبقوليات مثل العدس والفول والحمص .

الثالث الثاني من الحمل :

في هذه المرحلة، نجد أن حالة اللعيان والتقيؤ والتعب تخف تدريجيا عند معظم الحوامل ، في حين عند البعض الآخر قد تستمر هذه الحالة حتى أشهر متقدمة من الحمل. هنا تبدأ أهمية التغذية بشكل جدي، وعلى الحامل أن تعطي قليلا من الوقت والجهد لتناول طعام صحي ومغذي للحصول على حاجتها وحاجة طفلها من العناصر الغذائية المتعددة.

تعتبر هذه المرحلة من أمتع مراحل الحمل، حيث يبدأ ظهور الحمل وانتفاخ البطن

الحديد مهم في هذه المرحلة:

إنك تحتاجين إلى كمية كبيرة من الحديد، أكثر من أي مرحلة أخرى في حياتك، وهذا بسبب زيادة كمية الدم في جسمك من أجل تغذية الجنين.

فمن المهم تناول كميات كافية من اللحوم، بالإضافة إلى البقوليات (العدس، الفاصوليا، الفول، حمص) والخضار ذات الأوراق الخضراء مثل: السبانخ والسلق والملوخية والبقدونس. لا تنسي أن تتناولي مصدر فيتامين ج مثل: الليمون، البرتقال، الشمام، الملفوف، والفلفل الأخضر، خلال وجباتك كون وجود هذا الفيتامين هام لامتصاص الحديد من البقوليات والخضار .

تجنبي الحلويات:

إذا كنت تميلين إلى تناول الحلويات بكثرة، فحاولي أن تتجنبي ذلك. فاستبدلي الحلويات بالفواكه المجففة مثل: الزبيب، والقطين، والمشمش والمكسرات غير المملحة مثل: اللوز والجوز ، واللبن بالفواكه، أو الكيك السادة مع ملعقة مربى أو عسل.

زيادة وزنك حتى نهاية هذا المرحلة يجب أن تتراوح بين ٦-٨ كغم .

الثالث الثالث من الحمل :

لقد وصلت إلى الثالث الأخير من حملك، لذا لا تقدي اهتمامك بالغذاء، فهناك مرحلة مهمة قادمة بانتظارك التي تتطلب من جسمك أن يكون على كامل الاستعداد غذائيا وصحيا ونفسيا للولادة ومن ثم الرضاعة.

اتبعي الإرشادات التالية لغذاء سليم خلال هذا الثالث وحاولي ألا يزيد وزنك أكثر من ٣-٤ كغم شهريا :

• تناولي مصادر الكالسيوم كالحليب ومشتقاته للمحافظة على صحة عظامك والكالسيوم والمهم لتكوين الحليب اللازم لرضاعة طفلك.

• تناولي الخضار والفواكه بكميات كافية وعلى الأقل ثلاث حبات فواكه يوميا.

• اشربي السوائل بكثرة وخاصة الماء بمعدل ١٢ كأس يوميا وذلك لمنع انحباس الماء في الجسم مما يسبب الشعور بالإزعاج ، كما عليك أن تقللي من تناول الملح والأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة منه مثل الشيبس، المعلبات، المخللات، الزيتون.

• استبدلي الخبز الأبيض بالأسمر، لما يحتويه على كميات أكبر من الألياف الضرورية لعملية الهضم ومنع الإمساك.

• ابتعدي عن السكريات والمشروبات التي تحتوي على سكر، مثل المشروبات الغازية والعصير غير الطبيعية

• ابتعدي عن تناول المنبهات مثل: الشاي والقهوة.

إن زيادة وزنك الكاملة خلال مرحلة الحمل يجب أن تتراوح ما بين ٩-١٣ كغم.

المرجع ٧-١١



الغذاء والرياضة عنصران مهمان في صحة الحامل



- إن ممارسة التمارين الرياضية الخاصة للحامل تساعد على التهيؤ للولادة، وذلك من خلال رفع كفاءة العضلات والحد من الإجهاد المتزايد للعضلات والمفاصل وأوتار العضلات خلال فترة الحمل، ومن أجل تقليل آلام الظهر، ولحفظ القوام الجيد، والإبقاء على الحالة المثلى لعضلات الحوض والمفاصل وأوتار العضلات التي تصبح مرتخية بسبب التغيرات الهرمونية وزيادة وزن الرحم خلال فترة الحمل، بالإضافة إلى رفع كفاءة البطن والحوض، وتقليل الإحساس بالثقل على الحوض وتزويد الساقين بالدم.
- قبل المباشرة بأي تمارين رياضية، مهما كانت بسيطة، يجب أولاً استشارة الطبيب مشرف على الحمل.
- المشي مهم مع اقتراب موعد الولادة، حيث يساعد على ارتخاء العضلات، وتهيئة الجنين للولادة.



الغذاء المناسب للمرضعات

- على المرضع تناول ستة وجبات منتظمة يوميا وبكميات إضافية أكثر من المعتاد من اللحم، والبيض، والحليب ومشتقاته.
- تناول ثلاث حبات فواكه يوميا.
- زيادة كمية الخضار الطازجة مثل: البندورة والخس والفلفل الحلو والجزر.
- كذلك تناول الخضار المطبوخة يوميا.
- الانتباه إلى عدم زيادة تناول السكريات مثل: الحلوة والدبس.
- الإكثار من تناول السوائل وخاصة الماء بمعدل ١٢ كأس يوميا.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- الامتناع عن تناول المنبهات وخاصة القهوة والشاي .

الغذاء الجيد المناسب للمرضع يؤثر بشكل كبير على صحة الرضيع، فالمرضع ذات الغذاء المنتظم والمتوازن كما ونوعا قلما يتعرض رضيعها لمشاكل واضطرابات جهازه الهضمي مثل: الانتفاخ أو المغص .

إن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية هو العامل الأهم في استمرار إدرار الحليب



التغذية في مرحلة سن الأمان

يلعب الغذاء دوراً هاماً في مرحلة سن الأمان، بالإضافة إلى أهمية الغذاء المتوازن في هذه المرحلة، فإن بعض أنواع المواد الغذائية تساعد في تخفيف الأعراض المصاحبة لسن الأمان.

أعراض مصاحبة لسن الأمان :

- الشعور بالهبات الساخنة والوهج.
- ترهل وجفاف في الجلد.
- ألم في المفاصل والكتفين والظهر.

للتخفيف من هذه الأعراض :

- 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 والمشروبات المحتوية على السكر كالمشروبات الغازية.
- التقليل من تناول المنبهات كالشاي والقهوة .
- التقليل من تناول الأملاح.
- الابتعاد عن التدخين والارجيلة والأمكنة التي بها مدخنين.
- ممارسة الرياضة مثل المشي السريع نصف ساعة يومياً.

سن الأمان مرحلة طبيعية في حياة المرأة، وعليها أن تعيشها بحيوية ومرح وعطاء



المراجع :

- ١ (مصدر الغلاف : www.lovesgumbo.com
- ٢ www.alriyadh.com
- ٣ www.sxc.hu
- ٤ www.aggie-horticulture.tamu.edu
- ٥ www.sxc.hu
- ٦ www.theperfectpantry.com
- ٧ www.saidaouline.com
- ٨ معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج). ٢٠٠٧
www.sxc.hu
- ٩ www.sxc.hu
- ١٠ www.travelsignposts.com
- ١١ www.sxc.hu
- ١٢ Forums.Fatakat.com
- ١٣ www.tbcbk.com
- ١٤ www.sxc.hu
- ١٥ www.sxc.hu
- ١٦ معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج). ٢٠٠٧
www.shahro.com
- ١٧ www.sxc.hu
- ١٨ www.qlbidalili.com
- ١٩ www.sxc.hu
- ٢٠ www.sxc.hu

تم إعداد هذا الكتيب ضمن مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل والذي ينفذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) بتمويل من التعاون الاسياني- القدس، والذي يهدف إلى دراسة واقع الأمن الغذائي والصحة التغذوية للتجمعات المهمشة في المحافظات الثلاثة. ومن خلال هذا المشروع تم دراسة وتحليل ٣٠٠٠ عينة دم ودراسة واقع الأمن الغذائي لمقاربة ٣٥٠٠ أسرة، إضافة إلى البرامج التوعوية في مجال الصحة والغذاء، كما ويتضمن المشروع نشاطات تطويرية في مجال الزراعة والأمن الغذائي المنزلي، للمزيد من المعلومات انظر الموقع الالكتروني على العنوان التالي: <http://foodsecurity.arij.org>

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس رشاوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وباحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.
يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص ب ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم - فلسطين

هاتف : ٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩ +

فاكس : ٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦ +

www.arij.org