

تغذية الأم الحامل

سلسلة تغذية للأم و الطفل
من الحمل حتى 4 سنوات

المقدمة:

نظرا لظهور بعض الإختلالات الصحية الناتجة عن سوء التغذية أو اتباع سلوكيات أو ممارسات غير صحية لدى الطفل، دعانا ذلك إلى إعداد هذا الكتيب الذي نصب فيه جل اهتمامنا لتثقيف المجتمع من خلال توعية الأم التي تعتبر عماد الأسرة بالطرق الصحية لتغذية الطفل من بداية مراحل تكوينه وحتى سن المدرسة، وكذلك التخطيط الجيد للوجبات والحصص الغذائية اليومية لتلبية احتياجات الطفل في مختلف مراحل العمرية، كما حرصنا على وضع بعض الحلول المبسطة التي تساعد الأم في التغلب على بعض الصعوبات التي ستواجهها أثناء مرحلة تعويد الطفل على السلوكيات الغذائية الصحية.

كما ستتناول هذه السلسلة من الكتيبات دور التغذية السليمة في صحة الأم الحامل ومراحل الطفل الأولى منذ بداية تكوينه وتغذية الأم المرضع والطفل الرضيع حتى الأشهر الست الأولى، وما يصاحب هذه المرحلة الفيسيولوجية الهامة من تغييرات صحية وتغذوية، كذلك سيتم طرح بعض المعلومات عن تغذية الطفل في المراحل العمرية المختلفة وحتى سن 4 سنوات لما لها من تأثير على مهارات الطفل البدنية والذهنية مرفق في هذا الكتيب جداول وصور توضيحية تساعد القارئ على الاستفادة من المعلومات القيمة والمفيدة لتغذية الطفل.

الأشهر

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08





الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية للمرأة الحامل

ولدعم نمو الجنين فإن الحامل تحتاج إلى 300 سعرة حرارية إضافية في اليوم مقارنة بفترة ما قبل الحمل لزيادة احتياجاتها الغذائية اليومية، وهذا يعادل تناول كوبين من الحليب قليل الدسم أو ساندويتش جبن أو دجاج وليس كما تعتقد بعض النساء أنها يجب أن تأكل ضعف ما تأكله في اليوم الواحد (أي أن كمية الطعام الذي تتناوله الحامل تعادل طعام شخصين) أما بالنسبة للحامل بتوأم فإن احتياجها يزيد إلى 700 سعرة حرارية في اليوم مقارنة بفترة ما قبل الحمل، كما تنصح الحامل بالإكثار من الألياف.



كوبين من
الحليب قليل
الدسم



الإكثار
من الألياف



ساندويتش جبن
أو دجاج



العناصر الغذائية المهمة للمرأة الحامل

الجدول التالي يبين كمية الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية المهمة في تغذية الحامل:

العناصر الغذائية	المصادر الغذائية	الأهمية	نصيحة
البروتين	البروتين الحيواني مثل: الأسماك، اللحوم، الدواجن، البيض الحليب ومنتجات الألبان البروتين النباتي مثل: الفاصوليا، العدس، المكسرات، الحمص	مهم لبناء أنسجة وخلايا الجنين والأنسجة الداخلية للقلب والكبد والرئة وتكوين الجهاز العصبي	الإكثار من العصائر التي تحتوي على فيتامين (c) ليساعد على امتصاص البروتين والحديد في الجسم
الدهون	الأغذية التي تحتوي على الدهون المشبعة: الزبدة الحيوانية، السمن الحيواني الشحم الحيواني، جلد الدجاج الأغذية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة: زيت الزيتون، الأفوكادو، الفول السوداني زبدة الفول السوداني، المكسرات زيت الذرة، زيت دوار الشمس	لها أهمية في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (A- D- E- K) توفر الدهون حوالي 25-30% من الطاقة الكلية التي تتناولها المرأة الحامل	الحذر من الزيادة في تناول الدهون المشبعة لتجنب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
الكربوهيدرات	الخضروات: البطاطس، الجزر، البسلة، الذرة الخبز والحبوب مثل: الدقيق، الشوفان، الأرز، المعكرونة المخبوزات، الجريش، البرغل البقول مثل: العدس، الفاصوليا، معظم الفواكه	تكوين كريات الدم الحمراء لحماية الطفل من مرض الأنيميا مستقبلا بعد الولادة، يخزن جزء منه في الطفل ليستفيد منه خلال الشهور الأولى بعد الولادة	الاعتدال في تناولها وذلك لدوره في ارتفاع نسبة السكر في الدم

تابع:العناصر الغذائية المهمة للمرأة الحامل

الجدول التالي يبين كمية الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية المهمة في تغذية الحامل:

العناصر الغذائية	المصادر الغذائية	الأهمية	الاحتياجات	نصيحة
الفيتامينات والمعادن	 <p>الفواكه والخضروات المختلفة</p>	لها دور مهم في بناء الجهاز العصبي وأنسجة الدماغ وسلامة شبكية العين	3 - 5 حصص يوميا	يفضل تناول 3 إلى 5 أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات الطازجة يوميا
حمض الفوليك	<p>الخضروات مثل: السبانخ، اللفت الأخضر الخبث، الفاصوليا، البازلاء المجففة الكرنب، القرنبيط، الفلفل الرومي الخرشوف</p> <p>الفواكه مثل: الفراولة، التمر</p> <p>اللحوم الحمراء مثل: الكبدة</p> <p>الحبوب والبقول مثل: حبوب الإفطار الكاملة، بذور دوار الشمس</p>	يعد من المغذيات الهامة للحامل خاصة في 3 أشهر الأولى من الحمل فهو يقلل من فرصة حدوث التشوهات الخلقية للجنين.. وهو يساعد أيضا في عملية انقسام الخلايا والتمثيل الغذائي للبروتين وتكوين كرات الدم الحمراء.	600 ملغ يوميا	تحصل 200 ملغ من الطعام المتناول يوميا الى جانب 400 ملغ من الأقرص الموصوفة من الطبيب.
الكالسيوم	<p>الحليب ومشتقاته</p> <p>الخضروات مثل: البروكلي، البصل ورق العنب، البقدونس، الزعتر، الفجل السبانخ، الملوخية</p> <p>الحبوب والبقول مثل: اللوز، الفستق بذور السمسم، بذور دوار الشمس البندق، الحمص، العدس</p> <p>الفواكه مثل: التين المجفف المشمش المجفف، الموز</p> <p>الأسماك مثل: سمك السردين، سمك السلمون</p>	مهم في تكوين وبناء الجهاز العظمي للجنين (الزيادة من كمية الكالسيوم للأم تعوض الكمية التي يسحبها الجنين من عظامها لتكوين عظامه)	1200 ملغ يوميا	الابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تؤثر على امتصاص الجسم للكالسيوم وإحتوائها على حمض الفوسفوريك الذي يعمل على تدمير الكالسيوم وطرحه مع البول خارج الجسم

تابع:العناصر الغذائية المهمة للمرأة الحامل

الجدول التالي يبين كمية الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية المهمة في تغذية الحامل:

العناصر الغذائية	المصادر الغذائية	الأهمية	الاحتياجات	نصيحة
السكر	 <p>السكريات الطبيعية: الفواكه، العسل، دبس التمر</p>	تزود الأم بالطاقة والنشاط الذهني والبدني		يجب التقليل منه لأن اختزانه في الدم يمكن أن يرفع نسبة السكر في الدم وتعرض الحامل لسكري الحمل الابتعاد عن المحليات الصناعية لأنها مصنعة كيميائياً وقد تخرق المشيمة وتصل إلى الجنين
الحديد	<p>المأكولات الغنية بالحديد: الفاصوليا، العدس، الحمص الفواكه المجففة مثل: التين، المشمش، الزبيب، التمر الحبوب: الخبز اللحوم الحمراء الخضروات الورقية الداكنة: السبانخ</p>	تكوين كريات الدم الحمراء لحماية الطفل من مرض الأنيميا مستقبلاً بعد الولادة. يختزن جزء منه في الطفل ليستخدمه منه خلال الشهور الأولى بعد الولادة	30 ملغ يومياً	نقصه يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم
الملح	 <p>ملح الطعام الذي يحتوي على الصوديوم واليود</p>	يعمل على توازن هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية	30 ملغ يومياً	يجب التقليل منه لأنه يمكن أن يسبب اختزان السوائل في أنسجة الجسم مما يسبب ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في الوزن



الحصص الغذائية للحامل من المجموعات الغذائية الرئيسية

الحليب
ومنتجات
الألبان

3-2
عدد الحصص
اليومية

اللحوم
وبدائلها

3
عدد الحصص
اليومية

الخضروات

4-3
عدد الحصص
اليومية

الفواكه

3-2
عدد الحصص
اليومية

الخبز
والحبوب

9
عدد الحصص
اليومية

تابع: الحصص الغذائية للحامل، من المجموعات الغذائية الرئيسية

عدد الحصص: الكمية التي تحتاجها الأم في اليوم من كل مجموعة غذائية
حجم الحصة: المقدار للحصة الواحدة فقط

نصيحة	حجم الحصة	عدد الحصص اليومية	المجموعات الغذائية
* التقليل و الابتعاد عن: السمن الحيواني زيت النخيل	ملعقة طعام من الزيوت النباتية (زبدة الفول السوداني، زيت الزيتون زيت الذرة، زيت دوار الشمس) 3 حبات زيتون 	6 = ملعقة صغيرة 5 جم	*الدهون 
* الابتعاد عن الوجبات السريعة لما تحتوي عليه من دهون وأملاح عالية	ملعقة صغيرة عسل، مربى، سكر، شوكولاته	2	السكريات 

* مقدار الحصة الواحدة = 1 ملعقة صغيرة (0.5 جم)

نصيحة	حجم الحصة	عدد الحصص اليومية	المجموعات الغذائية
الإكثار منها يساعد على الهضم	توجد في الخضروات والفواكه والحبوب	30-20 غم	الألياف 
شرب الماء بكثرة لتجنب الإمساك	اختيار المياه بنسبة حموضة PH 7.5 أو 8	12-8 كوب يوميًا	الماء 



تأثير فقدان بعض العناصر الغذائية على صحة الجنين

في بداية الحمل قد تتعرض الحامل إلى بعض العوارض الصحية مثل التقيؤ وفقدان الشهية للأكل ومع التقدم في الحمل يبدأ "شبح" زيادة الوزن بمطاردة الحامل فتبدأ بعض الأمهات باتباع الحمية الغذائية (الرجيم) والتي في أغلب الأحيان لا تبنى على أسس علمية صحيحة بالتالي تبدأ بفقدان بعض العناصر الغذائية المؤثرة سلباً على نمو الجنين .



الجدول التالي يوضح بعض العناصر الغذائية التي تفقد وتأثير نقصها على صحة الجنين :

العناصر الغذائية	تأثير نقصها على الجنين
الطاقة	وزن منخفض للطفل عند الولادة أو التقزم (قصر القامة)
البروتين	يؤثر سلباً على نمو الجنين والمشيمة، وقد يسبب فقر الدم (الأنيميا) للمولود
حمض الفوليك (الفوليك أسيد)	الإسقاط والتشوهات الخلقية
الكالسيوم	نقص في كثافة عظام المولود والكساح
الحديد	وزن منخفض للطفل عند الولادة أو ولادة مبكرة
اليود	درجات مختلفة من التخلف العقلي والبدني في المولود لتأثيره على هرمون الثيروكسين
الزنك	وزن منخفض للطفل عند الولادة

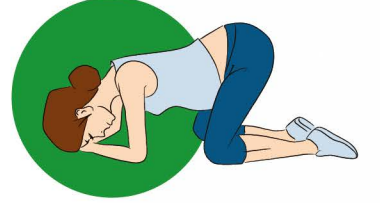


الرياضة و الحمل

أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة خلال فترة الحمل تساعد على التخفيف من آلام الظهر، الشد العضلي بالساقين، وزيادة الوزن غير المرغوب به. فالتغيير في وضع الجسم أثناء الحمل نتيجة الوزن الزائد في الجزء الأمامي منه بالإضافة إلى ضعف وزيادة الضغط على عضلات البطن والظهر، قد يؤدي إلى حدوث آلام الظهر للمرأة الحامل، كذلك فإن التمرينات الخفيفة للبطن والظهر مهمة جداً لتقوية العضلات وتحضيرهما للمجهود الحيوي الذي سيبذله الجسم أثناء الولادة.

ومن أنواع التمارين التي يجب على الحامل الإهتمام بها هي تمرينات التنفس والاسترخاء فهي تعلم الحامل كيفية استخدام الأوكسجين للتحكم في الألم خلال مرحلة الولادة فيخفف الضغط العصبي مما قد يختصر مدة المخاض من 5 إلى 6 ساعات وذلك لأن هرمون الأوكسيتوسين المسؤول عن التقلصات يفرز بشكل أفضل عند الاسترخاء.

وإليك عزيزتي الحامل بعض التمرينات بالصور والتي يجب أن تؤدي ببطء شديد في البداية إلى أن يتعود الجسم عليها، وعلى الحامل استشارة طبيبها قبل البدء بأي تمرين رياضي للتأكد من سلامة الحمل والجنين.



نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية



2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع



3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم



يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني

Health.promotion@scfa.shj.ae



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



 |  @sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695