

Diet and pregnancy

Rabab Ibrahim Aly Hussein

يعتبر الغذاء ذو قيمة حيوية وتأثير فعال أثناء فترة الحمل بما ينعكس على صحة السيدة الحامل وصحة جنينها. الاهتمام بالتغذية ليس فقط أثناء فترة الحمل وإنما ينبغي أن يبدأ قبل ذلك بكثير بل ويستمر طوال فترة الخصوبة. أن تأكل السيدة الحامل لاثنين وأن تتناول الكثير من اللبن والكبد طوال فترة الحمل فكرة قد عفى عليها الزمن. لا بد وأن يحتوي الغذاء المناسب على الأغذية الغنية بالألياف والفاكهة والخضار والقليل من الدهون والسكريات كما ينبغي أن نأخذ في الاعتبار ما اتفق عليه من احتياجات الحامل من الفيتامينات والمعادن. هناك بعض النصائح الهامة التي ينبغي التركيز عليها مثل أن تتناول السيدة الحامل ستة وجبات يوميا ، ثلاثة وجبات أساسية ، وثلاثة فرعية (خفيفة) أثناء شهور الحمل الستة الأخيرة ، وأن تتناول من خمسة إلى ستة أرغفة لإعطائها الطاقة اللازمة وينبغي أن تأخذ في اعتبارها أن تتناول الأغذية الغنية بحامض الفوليك بل وقد يصل الأمر أن تأخذه في صور دوائية لتجنب جنينها الإصابة ببعض التشوهات الخلقية فليس هناك مبالغة إذا قلنا أنها في حاجة لأن تتناوله عندما يكون الحمل مجرد فكرة تجول بخاطرها وينبغي أن تتناول فيتامين " د " وأن تحرص على الوقاية من بعض الأمراض التي تنتج من تناول بعض الأغذية بل والطرق الخاطئة لطهيها. كثير من السيدات يتخوفن من تغيير شكل أجسامهن أثناء فترة الحمل لذا كان لزاما معرفة الوزن المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه السيدة الحامل وتوعية السيدات خاصة اللاتي يحافظن على رشاقتهن بإتباع نظما للتخسيس وأيضا السيدات اللاتي يعانين من زيادة الوزن لتجنهن العديد من المشاكل أثناء فترة الحمل بل وأثناء الولادة. يعتبر الماء ذو أهمية كبرى لتجنب العديد من المشكلات بل والوقاية من العديد من الأمراض أثناء فترة الحمل. ينصح بشرب على الأقل من ستة إلى ثمانية (6 : 8) أكواب من الماء يوميا. هناك بعض الأغذية ينبغي أن تتجنبها السيدة الحامل بل قد يصل الأمر إلى حد حظرها أثناء فترة الحمل للوقاية من العديد من الأمراض التي قد تؤدي بالحمل وتحرم السيدة من أمومتها. هناك بعض الحالات الخاصة التي تحتاج نظما غذائية معينة أثناء فترة الحمل على سبيل المثال لا الحصر مريضة السكر الحامل. لأن النقص في مكونات الغذاء الضرورية لها عواقب وخيمة ليس على السيدة الحامل فحسب بل وحينها أيضا فمثلا نقص البروتين سينتج عنه ولادة طفل ناقص الوزن بما يصاحبه من مشكلات صحية قد تكون خطيرة. أيضا نقص حامض الفوليك ينتج عنه بعض التشوهات الخلفية في الجنين في مراحل الحمل المبكرة حتى قبل أن تعلم السيدة بحملها ومن الضروري الاهتمام بالكالسيوم فهو ضروري لبناء عظام الطفل إذا لم تتناوله الأم بصورة كافية سيتم الحصول عليه من عظامها ويعتبر نقص الحديد شائع في السيدات الحوامل وكلاهما الأم والطفل في حاجة إليه للحصول على دورة دموية ممتازة بل أن الطفل يحتاج لمخزون من الحديد يولد به لاستخدامه بعد ولادته. السيدات الحوامل النباتيات (وهن اللاتي يتجنبن الطعام من المصدر الحيواني) يحتجن بعض الأشياء الهامة مثل فيتامين " د " ، وفيتامين " ب 12 " ، والحديد والبروتين وينبغي توفير مصادر غنية بهذه المواد له. تهدف هذه الرسالة إلى دراسة نقدية لمعرفة قيمة الغذاء وتأثيره في فترة الحمل وتوضيح الغذاء الأمثل المفيد طوال فترة الحمل.