

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يونيو 10 , 2022

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد.¹

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حملًا صحيًا



• بعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجية بالنسبة لك ولطفلك. في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولينها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضا ببقاء الطفل أثناء الطفولة والبلوغ.^{١-٦}

ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها ؟

- كونك حاملاً لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تصاعفي الأسعار الحارية المحددة لك في اليوم.^{١-٢}
- خلال الثلث الأول من الحمل، ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي اعتدن عليها قبل الحمل ولا توجد حاجة إلى سعرات حرارية إضافية.^{٣-٤}
- خلال الثلث الثاني من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٣٤٠ سعر حراري إضافي يومياً حيث تطلق في الدم والجنين.^{٥-٦}
- خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٤٥٠ سعر حراري إضافي يومياً لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن.^{٦-٧}

• يجب أن تأتي السعرات الحرارية الإضافية من الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل خبز القمح الكامل والبروتينات الخالية من الدهون ومشتقات الألبان قليلة الدسم والفواكه والخضروات وليس من عصائر الفاكهة أو المشروبات السكرية العالية أو من الوجبات السريعة أو الحلويات.^٨

ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولينها، والتي يجب أن تتجنبينها ؟



- يوصى لك بتناول نظام غذائي متنوع ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية:
 - الخبز، الحبوب والحبوب والباستا المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة
 - الزبادي البني وجميع أنواع الخبز المخبز المخبض بالحبوب الكاملة والتوت.
 - الفواكه، جميع أنواع الفواكه، حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة المضاف إليها السكر.
 - الخضار، طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاف.
 - البروتينات، اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات.
 - منتجات الألبان، حليب خالي من الدهون أو الدهون والجبن والزبادي.
 - الدهون، زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمكسرات.

- يوصى بتجنب أنواع الأطعمة التالية من أجل سلامتك وسلامة طفلك:^{٩-١٢}
 - الباكوانات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيداً
 - الجبن الطري غير المبستر (مثل جينة الفيتا وجبن البري والماعز)
 - اللحوم النيئة أو الدواجن أو البيض
 - عصائر أو حليب غير مبستر
 - اللحوم المصنعة (لحوم الباردة، هوت دوج،...)
 - الزبازع النيئة، بما في ذلك البرسيم والدخل
- قد تعبر شهيتك أثناء الحمل مما يؤثر على مزاجك ورفعتك الشديدة في الطعام، لا تحرم نفسك من الأطعمة الممتعة مثل الحلويات والوجبات السريعة ولكن تأخذي من الاستمتاع بها باعتدال.

ما هي المشروبات المسموح بها، وأيها يجب تجنبه ؟

- اجعلي الماء أفضل رفيق لك عن طريق شرب الكثير منه، سوف يساعد في منع الجفاف والإمساك.^{١٣}
- قللي من تناول الكافيين إلى ما لا يزيد عن ٢ كوب يومياً. قللي تدريجياً من كمية الكافيين وتذكر أن الكافيين ليس فقط في القهوة ولكن أيضاً في الشاي والمشروبات الغازية.^{١٤}
- تجنب شرب الكحول، لأنه لا توجد كمية آمنة، يتم نوازلها أثناء الحمل. وقد ثبت أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة.^{١٥}

هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

- يوصى ذاتياً بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين. عادة ما ننصح بممارسة الرياضة لمدة ١٥ دقيقة في الأسبوع من حال التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن كلها.^{١٦} استشير طبيبك دائماً قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.^{١٧}
- ثبت أنها ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:^{١٨-٢٠}
 - التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتقليل مخاطر الاحتفاظ بالوزن المكتسب بعد الحمل.
 - تحسين مزاجك ومزاجك.
 - تقليل ألم الظهر والإمساك والتورم.
 - تحسين وضعية وشكل الجسد وتعزيز تناعم وقوة العضلات.
 - يمكن أن تساعد على تقوية عضلات الحوض في المخاض.^{٢١}

• تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي، حاولي أن تضعي في اعتراك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد.^{٢٢} حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل السامر.

المراجع

1. WHO/Europe (PHE). Benefits of a balanced diet.
2. Eating for Pregnancy: The Essential Nutrition Guide and Cookbook for Today's ... Catherine Jones, Rose Ann Hudson - Google Books
3. Maternal overweight and obesity and risk of congenital heart defects in offspring - Published on jstor
4. Maternal obesity and outcomes of fetal warrens: a systematic review and meta-analysis - Published on jstor
5. A prospective study of maternal pre-pregnancy weight and offspring cardiovascular health and metabolism - Published on jstor
6. Maternal Obesity Patterns during Pregnancy Are Associated with Child Growth in the First Three Years - Published on jstor
7. Early Health During Pregnancy - Quick tip - MedlinePlus - health.gov
8. Healthy Weight during Pregnancy (pregnancy) - jstor
9. Eating Right During Pregnancy (pregnancy) - jstor
10. Staying Healthy During Pregnancy for Parents - American Red Cross
11. Pregnancy Red Cross - Red Cross - Red Cross (redcross.org)
12. Exercise During Pregnancy: Safety, Benefits & Guidelines (www.pregnancy.org)
13. Guidelines pregnancy - WHO (www.who.int)

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد¹. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجية بالنسبة لك ولطفلك². في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولينها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضا بغذاء الطفل أثناء الطفولة والبلوغ³⁻⁶.

ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها؟

- كونك حاملاً لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تضاعفي السعرات الحرارية المحددة لك في اليوم⁷⁻⁸.
- خلال الثلث الأول من الحمل، ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي اعتدن عليها قبل الحمل ولا توجد حاجة إلى سعرات حرارية إضافية⁷⁻⁸.
 - خلال الثلث الثاني من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٣٤٠ سعر حراري إضافي يومياً حيث سيبدأ طفلك في النمو والتطور⁷⁻⁸.
 - خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٤٥٠ سعر حراري إضافي يومياً لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن⁷⁻⁸.

يجب أن تأتي السعرات الحرارية الإضافية من الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل خبز القمح الكامل والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والفواكه والخضروات وليس من عصائر الفاكهة أو المشروبات السكرية العالية أو من الوجبات السريعة أو الحلويات⁸.

ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولينها، والتي يجب أن تتجنبينها؟

يوصى لك بتناول نظام غذائي متوازن ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية⁹:

- الحبوب: الخبز والحبوب والباستا المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والتورتيللا.
- الفواكه: جميع أنواع الفواكه. حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة المضاف إليها السكر.
- الخضار: طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاف.
- البروتينات: اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات.
- منتجات الألبان: حليب خال من الدهون أو الدهون والجبن والزبادي.
- الدهون: زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمكسرات.

يوصى بتجنب أنواع الأطعمة التالية من أجل سلامتك و سلامة طفلك:⁷⁻⁸

- المأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيداً
- الجبن الطري غير المبستر (مثل جبنة الفيتا وجبن البري والماعز)
- اللحوم النيئة أو الدواجن أو البيض
- عصائر أو حليب غير مبستر
- الحوم المصنعة (اللحوم الباردة ، هوت دوج...)
- البزاعم النيئة، بما في ذلك البرسيم والفجل

قد تتغير شهيتك أثناء الحمل مما يؤثر على مزاجك ورغبتك الشديدة في الطعام. لا تحرم نفسك من الأطعمة الممتعة مثل الحلويات والوجبات السريعة ولكن تأكدي من الاستمتاع بها باعتدال.

ما هي المشروبات المسموح بها، وأيها يجب تجنبه؟

- اجعلي الماء أفضل رفيق لك عن طريق شرب الكثير منه، سوف يساعد في منع الجفاف والإمساك.¹⁰
- قللي من تناول الكافيين إلى ما لا يزيد عن ٢ كوب يومياً. قللي تدريجياً من كمية الكافيين وتذكر أن الكافيين ليس فقط في القهوة ولكن أيضاً في الشاي والمشروبات الغازية.⁹
- تجنبي شرب الكحول لأنه «لا توجد كمية آمنة» يتم تناولها أثناء الحمل، وقد ثبت أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة.¹⁰

هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

يوصى دائماً بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين.¹¹ عادة ما يُنصح بممارسة الرياضة لمدة ١٥٠ دقيقة في الأسبوع من خلال التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن كلها.⁸

استشيري طبيبك دائماً قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.¹²

ثبت أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:¹⁻²

- التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتقليل مخاطر الاحتفاظ بالوزن المكتسب بعد الحمل.
- تحسين مزاجك وطاقتك.
- تقليل آلام الظهر والإمساك والتورم.
- تحسين وضعية وشكل الجسد وتعزيز تناغم وقوة العضلات.
- يمكن أن تساعد علي تقوية عضلات الحوض في المخاض.¹⁻³
- "تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي. حاولي أن تضعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد"²⁰، حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل الساحر.

المراجع :

- WHO/Europe | Nutrition - Benefits of a balanced diet .1
- Eating for Pregnancy: The Essential Nutrition Guide and Cookbook for Today's ... - .2
Catherine Jones, Rose Ann Hudson - Google Books
- Maternal overweight and obesity and risk of congenital heart defects in offspring - .3
(PubMed (nih.gov
- Maternal obesity and occurrence of fetal macrosomia: a systematic review and .4
(meta-analysis - PubMed (nih.gov
- A prospective study of maternal prenatal weight and offspring cardiometabolic .5
(health in midchildhood - PubMed (nih.gov
- Maternal Dietary Patterns during Pregnancy Are Associated with Child Growth in .6
(the First 3 Years of Life - PubMed (nih.gov
- Eat Healthy During Pregnancy: Quick tips - MyHealthfinder | health.gov .7
(Healthy Weight during Pregnancy (eatright.org .8
(Eating Right During Pregnancy (eatright.org .9
- Staying Healthy During Pregnancy (for Parents) - Nemours Kidshealth .10
(Pregnancy And Exercise - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov .11
- Exercise During Pregnancy: Safety, Benefits & Guidelines .12
((americanpregnancy.org
- (Exercise in pregnancy - NHS (www.nhs.uk .13