

تَغْذِيَّةُ الأُمِّ

خِلَالِ مَرَاكِ
الْحَمْلِ وَالرَّضَاعَةِ



سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة التغذية

الصفحة	المحتويات
١٧	النظام الغذائي الخاص بالأم الحامل أثناء الصيام
١٧	متى يجب على الحامل الإفطار؟
١٨	نصائح لصيام الحامل
١٩	النظام الغذائي الخاص بالأم المرضع أثناء فترة الصيام
١٩	نصائح في وجبة الإفطار
٢٠	نصائح في وجبة السحور
٢٠	متى يجب على المرضع الإفطار؟
٢١	الحمل والمتاعب المصاحبة
٢١	فقر الدم
٢٣	الإمساك
٢٤	الحرقة (حموضة المعدة)
٢٥	الغثيان
٢٦	بعض المواد تضر طفلك
٢٦	أ: التدخين
٢٦	ب: الكافيين
٢٧	ج: الأدوية
٢٧	الرضاعة الطبيعية الناجحة
٢٨	الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

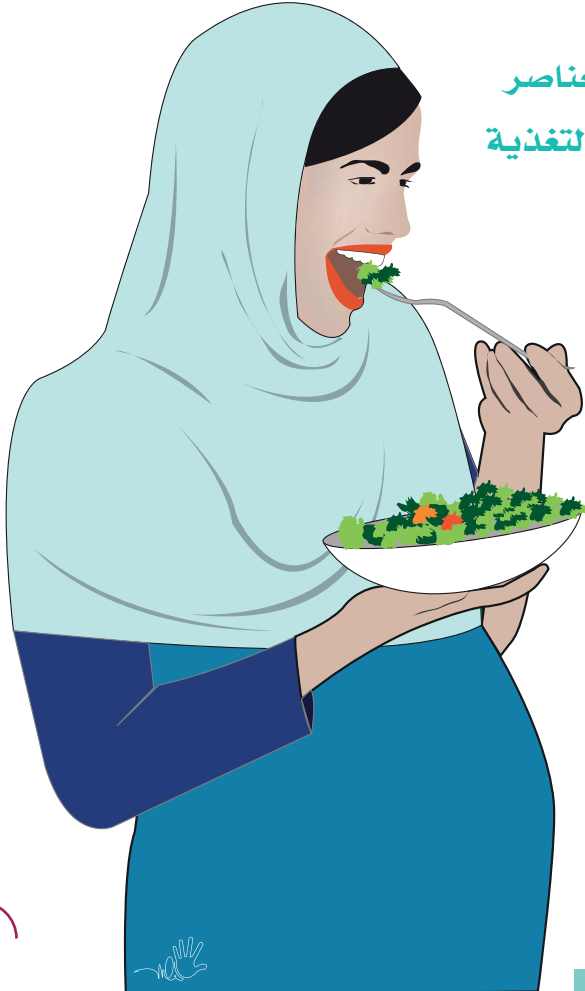
الصفحة	المحتويات
١	المقدمة
٢	الغذاء المتوازن
٤	المجموعات الغذائية
٤	أولاً: مجموعة الحبوب، الخبز الأرز، المعكرونة والبطاطا
٦	ثانياً: مجموعة الخضراوات
٧	ثالثاً: مجموعة الفواكه
٨	رابعاً: مجموعة الأسماك، الدجاج، اللحوم والبقوليات
١٠	خامساً: مجموعة الحليب ومنتجات الألبان
١١	سادساً: مجموعة الدهون
١٢	المغذيات الدقيقة
١٢	حمض الفوليك
١٣	فيتامين ج (vitamin C)
١٤	فيتامين د (vitamin D)
١٥	الحديد
١٦	الكالسيوم
١٧	الحمل والصيام

ربما علمت بأنك حامل منذ قليل ..
من المهم أن تعلمي عزيزتي الحامل أن التغذية السليمة خلال
فترة الحمل والرضاعة ضرورية لكِ ولطفلكِ ، لذلك يجب أن
تكون اختياراتك مناسبة ومتوازنة من كافة العناصر الغذائية
لضمان نمو صحي للجنين.

المقدمة

عزيزتي الحامل

التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم المرأة أثناء فترة الحمل تحتاج إلى تغذية بكميات مناسبة ونوعيات متوازنة من حيث المكونات والعناصر الغذائية لسد حاجة الأم خلال هذه الفترة، وللحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التي قد تظهر خلال فترة الحمل.



للحمل والرضاعة متطلبات إضافية من العناصر الغذائية المختلفة، ولتفي بهذه المتطلبات عليك بالتغذية المتوازنة للاعتناء بنفسك وبطفلك .

يحدث تغير في وزن الجسم خلال فترة الحمل، ومن الطبيعي أن يزيد الوزن من ١٠ - ١٢,٥ كيلوجرام خلال فترة الحمل، نظراً لنمو الجنين والسوائل المحيطة به ، ولا بد للحامل من المتابعة المستمرة للوزن واستشارة الطبيب في حال كانت الزيادة أقل من ١ كيلوجرام أو أكثر من ٣ كيلوجرام لكل شهر.

فزيادة الوزن أو نقصه عن المعدل الطبيعي قد يؤثر عكسياً على صحة الأم والطفل.

يجب استشارة الطبيب قبل التخطيط للحمل بالنسبة للمرأة الأقل وزناً عن المعدل الطبيعي ، لكسب الوزن عن طريق التغذية المناسبة مع توعية الحامل على أن فترة الحمل ليست فترة مناسبة لاتباع حمية .

الغذاء المتوازن

الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة للاحتياجات اليومية. ولا يوجد غذاء في الطبيعة يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لذا فإن عملية توازن الغذاء تعتمد على دمج مجموعات الأغذية مع بعضها البعض بغرض اكتمال النواقص الغذائية.



الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية يعتمد على عوامل عدة منها العمر والوزن والطول والنشاط البدني للفرد .

غذاء طفلك من غذائك

يتلقى الجنين غذاؤه من أمه مباشرة عن طريق المشيمة، وهي عبارة عن مجموعة من الأنسجة الرقيقة تلعب دور الموصل للغذاء من دم الأم إلى دم الجنين والعكس، فتنقل الأكسجين للجنين وتحميه من الجسيمات الضارة، كما تنقل الفضلات من دم الجنين إلى دم الأم.

وعلى الرغم من ذلك لا تتمكن المشيمة من منع كل المواد الضارة مثل الكحول، والنيكوتين (آثار التدخين) من المرور إلى الجنين لذا يجب على الأم الانتباه لكل ممارساتها أثناء الحمل واتباع أنماط حياة صحية.



ندذكرك أن أثمن هدية يمكن أن تعطيها الأم الحامل لجنينها هو الغذاء الصحي، فالتغذية السليمة ينتج عنها جنين جيد البنية، واعلمي أن غذائك يؤثر على نمو جنينك، لذا فمن المهم اتباع نظام غذائي متوازن، وتجنب تناول الكثير من السكر أو الكربوهيدرات البسيطة لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن مما قد يتسبب في خطر الإصابة بأمراض مثل (سكر الحمل، وتسمم الحمل).

المجموعات الغذائية



أولاً: مجموعة الحبوب: الخبز، الأرز، المعكرونة، والبطاطا... الخ .
الحصص: تناول ٦ - ٩ حصة في اليوم

جدول توضيحي لوحدة قياس الطعام ما قبل الطهي (كوب قياس ٢٥٠ مليلتر)

نموذج لوحدة قياس	الحصة تعادل	نوع الطعام
	نصف كوب يعادل (حوالي ١١٠ جراماً) (يختلف قياس الوزن على حسب نوع الطعام)	معكرونة ، أرز ، حنطة (قمح) ، حبوب الإفطار المعدة من الذرة ، القمح ، الأرز الجاهزة للأكل ، برغل ، الشوفان (الشعير) ، الطحين الأسمر
	الرغيف الواحدة تعادل (حوالي ٢٠ جراماً)	خبز عربي / اللباني (الصغير)
	شريحة واحدة تعادل (حوالي ٢٠ جراماً)	خبز شرائح (الصغير)
	حبة واحدة صغيرة الحجم تعادل حوالي (١٠٠ جراماً) أو ١٥ أصبع بطاطا	بطاطا

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.

أهميتها :

تمد أطعمة هذه المجموعة الجسم بالمصادر الرئيسية للطاقة وتحتوي أيضاً على الكثير من المغذيات الأخرى الهامة مثل :

● (الكالسيوم، الحديد، الزنك ، المغنيسيوم ، السيلينيوم ، البوتاسيوم)

● الفيتامينات مثل فيتامين « ب ، ج » الموجود في البطاطا

● تعتبر الحبوب غير المنقاة وخبز القمح الكامل (الأسمر) وحبوب

الإفطار الغنية بالألياف مثل رقائق النخالة، مصادر جيدة للألياف

التي بدورها تمنع الإمساك الذي قد تعاني منه المرأة أثناء فترة

الحمل ، وتُدعم بعض حبوب الإفطار (رقائق الذرة) بالفيتامينات والمعادن مثل حمض

الفوليك مما يساهم في حصول الحامل على احتياجاتها من هذه المغذيات .

يجب التنوع في تناول أطعمة هذه المجموعة بحيث تشمل الخبز الأسمر، المعكرونة، الأرز،

الشعير أو الحبوب المحلية مثل (الهريس ، البر

،الجريش)،البطاطا.

مع الحرص على تناول المخبوزات المصنوعة

من طحين القمح المدعم بالحديد وحمض

الفوليك لأنه يساعد على الوقاية من فقر الدم

(الأنيميا).



ثانياً: مجموعة الخضروات

كالجزر والكوسة والطماطم والبصل والخضروات الورقية كالجرجير والسبانخ والخس والملفوف.. الخ .

الحصص: تناول ٤ - ٦ حصة في اليوم (أكثر من ٤٠٠ جرام) على الأقل.

أهميتها :

تعتبر الخضروات مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الفولات (حمض الفوليك) والحديد والتي تلعب دوراً مهماً في حماية الأم من فقر الدم خلال فترة الحمل.

جدول توضيحي لوحدة قياس الطعام ما قبل الطهي (كوب قياس ٢٥٠ مليلتر)

نموذج لوحدة قياس	الحصة تعادل	نوع الطعام
	نصف كوب يعادل (حوالي ١٢٥ جراماً) (وحدة القياس هذه تمثل كمية من الخضروات المتنوعة في نصف كوب) (المعد في الشوربة أو المسلوقة)	خضروات مطبوخة كالجزر ، الكوسة ، الطماطم ، البصل ، الكراث ، اللفت الفاصوليا
	كوب يعادل (حوالي ٢٥٠ جراماً) (وحدة القياس هذه تمثل كمية من الخضروات المتنوعة في كوب واحد)	خضروات غير مطبوخة كالخضروات الورقية الجرجير والسبانخ والخس والملفوف ، الخس ، الزهرة .

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.



ثالثاً: مجموعة الفواكه

البرتقال ، التفاح ، الأناناس ، اليفاي ، التمر.. إلخ

الحصص: تناول ٢-٣ حصة في اليوم .

أهميتها :

ان مجموعة الفواكه ، كمجموعة الخضار مصدر مهم للعديد من الفيتامينات مثل فيتامين (ج) والأملاح المعدنية المختلفة. ويساعد فيتامين (ج) على امتصاص جسمك للحديد من مصادره النباتية مثل البقوليات (كالعدس والحمص والفاول).



جدول توضيحي لوحدة قياس (كوب قياس ٢٥٠ مليتر)

مع العلم أن الحصة الواحدة من الفواكه أيضا تعادل حبة فاكهه بحجم قبضة اليد أو كرة التنس .

نموذج لوحدة قياس	الحصة تعادل	نوع الطعام
	نصف كوب يعادل (١٢٥ جرام من الفواكه المقطعة)	المشمش ، اليفاي ، التفاح ، الكمرى ، التوت ، الفراولة.
	نصف كوب يعادل (حوالي ١٢٥ ملي لتر)	عصير البرتقال ، عصير التفاح عصير الأناناس ، عصير.. إلخ

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.

ثلاث حبات من التمر تعادل حصة واحدة من الفواكه 

رابعاً: مجموعة الأسماك، الدجاج، اللحوم والبقوليات

تحتوي هذه المجموعة على مصدر للبروتين الحيواني والذي يمكن الحصول عليه من الأسماك، اللحوم، الدجاج، البيض، الأعضاء (مثل الكبد والكلى).
البروتين النباتي من البقوليات وتشمل الفول والفاصولياء والعدس واللوبياء البازلاء والحمص....إلخ.

الحصص: تناول ٣ - ٤ حصة في اليوم . أهميتها :

البروتينات هي إحدى المواد الغذائية الأكثر أهمية في تغذية المرأة الحامل: لأنها تقدم عنصر النمو اللازم لأنسجة الجسم.
من الضروري اختيار الأنواع قليلة الدسم من اللحوم أو إزالة الدهون قدر الإمكان ، والتقليل من اللحوم المملحة مثل (المالح، والقاشع) والابتعاد عن اللحوم المصنعة مثل (النقانق، والبسطرمة والمورتديلا) لأنها تحتوى على الكثير من الملح والدهون الضارة بالجسم .



جدول توضيحي لوحدة القياس

نموذج لوحدة قياس	ما يعادل	نوع الطعام
	١٠٠ - ١٥٠ جرام	الأسماك ، اللحوم ، الدجاج ، البيض، الأعضاء (الكبد والكلى)
	بيضة واحدة تعادل حصة واحدة يومياً	البيض حجم البيضة الكبيرة = ٦٥ جرام حجم البيضة المتوسطة = ٤٩ جرام حجم البيضة الصغيرة = ٤٢ جرام
	نصف كوب يعادل (١٢٥ جرام)	البقوليات المطبوخة

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.



خامساً: مجموعة الحليب ومنتجات الألبان الحصص: تناول ٣ حصص في اليوم . أهميتها :

الكالسيوم أساسي لتكوين عظام وأسنان صحية فهو مهم للأم في فترتي الحمل والرضاعة لمساعدة جسمها على إنتاج وإدرار الحليب. وفي حال عدم تناول الأم أطعمة تحتوي على الكالسيوم لن يعاني طفلها لأنه يأخذ الكالسيوم المخزون في جسمها وبالتالي ستعاني هي من نقص الكالسيوم. وتعتبر منتجات الألبان أيضاً مصدراً جيداً للبروتين والأملاح والفيتامينات الأخرى مثل فيتامين (ب١٢) وفيتامين (أ) واليود في بعض الأحيان.

اختاري الحليب المدعم بفيتامين (أ) و(د) .

جدول توضيحي لوحدة القياس

نموذج لوحدة قياس	ما يعادل	نوع الطعام
	كوب واحد يعادل (٢٥٠ ملي)	الحليب، اللبن الرائب
	ربع كوب (حوالي ٣٠-٤٠ جرام من الجبنة الصلبة) غير مملحة وقليلة الدسم	جبنة صلبة غير مملحة وقليلة الدسم
	٤/٢ كوب	روب

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.

يجب تناول كمية مناسبة من الأغذية التي تحتوي على الدهون لأنها تساعد على توفير احتياجات الجسم من الطاقة والأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون (فيتامين أ، د، ك، هـ)

أنواع الدهون :

- ١- **الدهون غير المشبعة:** وتظهر بصورة سائلة في درجة حرارة الغرفة وتعد من الدهون المفيدة؛ حيث تحسن مستوى كوليسترول الدم وتخفف من الالتهابات وهي:
 - **الدهون المركبة غير المشبعة:** وتتواجد بزيت دوار الشمس وزيت الذرة ، وزيت بذرة الكتان.
 - **الدهون الأحادية غير المشبعة:** ويمكن الحصول عليها من المكسرات مثل (اللوز والجوز) وزيت الزيتون وزيت الكانولا وال فول السوداني.وتعتبر الأحماض الدهنية أوميغا ٣ أهم أنواع الدهون غير المشبعة حيث تساعد على حماية القلب وتقليل ضغط الدم وتتوفر في المصدر الحيواني مثل (الأسماك الدهنية كالسلمون والتونة والسردين)، وفي المصدر النباتي مثل زيت الكانولا ، بذرة الكتان ، الجوز واللوز والأفوكادو.
- ٢- **الدهون المشبعة :** تتواجد في المصادر الحيوانية والتي تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة مثل (اللحوم الدهنية، الحليب والألبان كاملة الدسم ، الجبن، الزبدة ، السمن وبعض الزيوت مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند) يجب أن لا يزيد تناول الدهون المشبعة عن ٣٠ جرام يوميا لأنها ترفع من مستوى الكوليسترول الضار وتقلل النافع منه .
- ٣- **الدهون المتحولة :** وهي الناتجة عن تسخين الزيوت النباتية في عملية كيميائية تسمى الهدرجة؛ حيث تتواجد في السمن النباتي المهدرج وبعض المواد الغذائية المصنعة كالحلويات والمخبوزات ومبيضات القهوة والبطاطا المقلية والوجبات السريعة. وهذا النوع هو الأخطر على الإطلاق ويتجاوز في أضرارها الدهون المشبعة فهو يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والكوليسترول ودهون الكبد وغيرها.

المغذيات الدقيقة

(الفيتامينات، المعادن)

حمض الفوليك

تستمد الأم احتياجها من حمض الفوليك عن طريق الطعام ، وقد تحتاج بعض الأمهات المعرضات لخطر نقص حمض الفوليك لأخذ مضافات يومية عبارة عن حبوب تحتوي على ٤٠٠ ميكروجرام (٤ ، ٠ ملجرام) من حمض الفوليك وهو المقدار اليومي الموصى به في سن الإنجاب ويجب أن تستشير الطبيب حول الجرعة .



المصادر: مثل السبانخ، الخس، الملفوف، الفاصوليا الخضراء، القرنبيط والحبوب المدعمة. كما يتوفر حمض الفوليك في الطحين الأبيض في سلطنة عمان.

أهميته:

تناول حمض الفوليك (الفولات) بدرجة كافية يزيد من فرصة ولادة طفل سليم من دون تشوهات حيث يُساعد في تجنب حدوث العيوب الخلقية في الجنين مثل عدم اكتمال نمو المخ، وعدم اكتمال نمو الحبل الشوكي وال فقرات .

يجب على كل الأمهات قبل الحمل وخلال الثلث

أشهر الأولى من الحمل أن يتناولن الأطعمة الغنية بالفولات.



فيتامين ج (Vitamin C)

المقدار اليومي الموصى به : ٥٢,٥ - ٨١ مليجرام .

المصادر: تتوفر العديد من الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (ج) في السلطنة مثل البرتقال والليمون والطماطم والفاصل الرومي؛ ولأن فيتامين (ج) ممكن أن تقل نسبته خلال الطبخ والتحضير يفضل تناول الفواكه والخضروات الغنية به طازجة.

أهميته: يساعد فيتامين (ج) في امتصاص الحديد في الجسم مما ينعكس على بناء الهيموجلوبين ويقي من فقر الدم، وأيضاً يساعد في عملية شفاء الجروح.

يحتاج الجسم إلى كميات يومية من فيتامين(ج) حيث أن الجسم لا يستطيع تخزينه 
لذلك يجب تناول الفاكهه والخضروات الغنية بفيتامين (ج) يومياً.



جدول توضيحي لوحدة القياس

نوع الطعام	ما يعادل	مقدار فيتامين (ج) مليجرام
بازلاء جافة	١ كوب	٨٢
جوافة	حبة واحدة	٢٠٦
كيوي	حبة واحدة (كبيرة)	٨٤
بروكلي مطبوخ	نصف كوب	٥٤
فلفل رومي (الأصفر ، الأحمر)	ربع كوب	٧٢
برتقال	حبة واحدة (متوسطة)	٧١
أناناس	كوب (مقطع)	٩١
فراولة	نصف كوب (مقطع)	٥٢
ملفوف	١,٥ كوب	٦٣

الجدول يوضح كمية الطعام التي ينبغي أخذها بما يتناسب مع وحدة القياس الموضحة مع الأخذ بالاعتبار بأنها وحدة قياس تقديرية.

فيتامين (د)

المقدار اليومي الموصى به: ٣,٥ - ١٣,٥ ميكروجرام

المصادر: التعرض لأشعة الشمس حوالي ١٥-٢٠ دقيقة يومياً في ساعات الشروق والغروب

يساعد الجسم على استمداد فيتامين (د).

كما يوجد فيتامين (د) أيضاً في بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية السلمون والكنعد

والسردين، التونة، سمكة السيف (السنسول)، زيت كبد الحوت والحليب المدعم.

أهميته: الوقاية من إصابة الأم بهشاشة العظام ووقاية الطفل من


الإصابة بالكساح وكذلك للحفاظ على أسنان وعظام صحية.



الحديد

المقدار اليومي الموصى به: يوصى يومياً بتناول الحامل مقدار ٣٠ ملليجرام حديد من مصادره الغذائية.

المصادر: يوجد الحديد بكثرة في اللحوم الحمراء خصوصاً (الكبد والكلى والقلب) وأيضاً في الخضروات الورقية الخضراء مثل (السبانخ والجرجير) والبقوليات مثل الفاصوليا واللوبياء وغيرها ، كما يتوفر في بعض الفواكه المجففة مثل (التمر ، الزبيب) .
ولامتصاص المزيد من الحديد من هذه الأطعمة يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) مثل الفواكه الحمضية في نفس الوجبة .

 امتصاص الجسم للحديد من اللحوم أفضل من امتصاصه من المصادر النباتية، لذا يجب التنوع في تناول الأطعمة النباتية والحيوانية.

أهميته:



تحتاج الحامل الحديد لتكوين كريات الدم الحمراء لها ولجنينها، التي تساعد على نقل الأكسجين في دمها من الرئة إلى الأنسجة. ويحتاج مخ الطفل وجسمه إلى الحديد والأكسجين للنمو. كما أن فقر الدم بسبب نقص الحديد يزيد من خطر ولادة طفل منخفض الوزن .

 قد تكون أنيميا نقص الحديد سبباً في الشعور بالتعب والإعياء ، لذلك يجب مناقشة

هذا الأمر مع الطبيب

تناول الشاي والقهوة بعد الوجبة مباشرة يقلل من امتصاص الحديد، لذا حاولي أن تتناولي الشاي والقهوة بعد الوجبة بساعتين .



احرصي على اختيار الأطعمة المدعمة بالحديد مثل حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد واستخدمي الطحين العماني المدعم بالحديد.

الكالسيوم

المقدار اليومي الموصى به: يجب على الأم الحصول على مقداره ١٠٠٠-١٣٠٠ ملغم/اليوم من الكالسيوم يومياً.

المصادر: يمكنك الحصول على الكالسيوم من منتجات الألبان مثل (الحليب، اللبن، الزبادي والجبن) وأيضاً من الجوز، طحينة السمسم، حليب الصويا، السردين مجفف (القاشع)، الملفوف الأخضر والقرنبيط و السبانخ.

أهميته:

يعتبر الكالسيوم مهماً لعظام وأسنان صحية لكل من الأم وطفلها.

تجنبي الإفراط في تناول مضادات الحموضة أثناء الحمل ، لأن ذلك سيؤدي إلى خلل في التمثيل الغذائي للكالسيوم بالجسم فتزيد معدلاته في الدم ، مما يسبب زيادة فقدانه في البول وعدم الاستفادة منه.

الحمل والصيام

النظام الغذائي الخاص بالأم الحامل أثناء الصيام

الصيام يؤدي إلى بعض التغيرات الفسيولوجية للمرأة الحامل، لكنه لا يسبب خطراً على صحتها أو صحة جنينها، وخصوصاً إذا كانت بصحة جيدة ولا تعاني من أية أمراض عضوية، وإذا ما اتبعت بعض الإرشادات المهمة، واستشارت الطبيب إذا ما جدت أي مشكلة.

ويسمح للحامل:

- بالصيام في الثلاثة أشهر الأولى إذا كانت بصحة جيدة ولا تعاني من مشاكل الوحام.
- بالصيام في الثلاثة أشهر الوسطى (الرابع والخامس والسادس)، حيث أن هذه الأشهر أكثر الشهور استقراراً في فترة الحمل كلها، وعادة ما تكون أفضل فترة مناسبة للصيام.
- بالإفطار إذا كانت تعاني من أي مشكلة خلال الثلاثة أشهر الأخيرة.



وللصيام فوائد للمرأة الحامل فهو يخلصها من الإكتئاب المصاحب للحمل، حيث يحسن

الصيام من الحالة النفسية والمزاجية، وهو أيضاً يريح الجهاز الهضمي، حيث يقلل من عسر

الهضم والغازات والحموضة.

متى يجب على الحامل الإفطار؟

- انخفاض شديد في ضغط الدم وعدم القدرة على التركيز وحدوث دوخة، والإحساس بالإغماء.
- انخفاض في سكر الدم، صداع شديد، زغللة في العينين، هبوط، إجهاد عام وعدم القدرة على القيام بأي نشاط.
- إن كانت تعاني من أي مرض عضوي، ويتم ذلك باستشارة الطبيب المختص، مثل مرض

السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، أو إذا كانت تعاني من نزيف متكرر من المشيمة وغيرها من الأمراض المصاحبة للحمل.

- الإصابة بتسمم الحمل، ومن أعراضه ارتفاع في ضغط الدم، وظهور الزلال في البول، مع تورم اليدين والقدمين.
- الحمل بتوأم، فهي تحتاج لتغذية واهتمام أكثر، وعلى حسب استشارة الطبيب المختص.

على الحامل إذا شعرت بتعب أو دوخة أو أي مرض عضوي أن تراجع أقرب مركز صحي . 

نصائح لصيام الحامل

إذا كانت الحامل بصحة جيدة ويسمح لها بالصيام.. فما هي النصائح لتخفيف إرهاق الصيام؟

- تناول وجبة إفطار غنية بالسعرات الحرارية التي تحتوي على جميع المجموعات الغذائية من بروتين وكربوهيدرات ودهون.. وغيرها.
- عدم تناول كمية كبيرة من الطعام أثناء الإفطار وتقسيمها إلى وجبات صغيرة حتى حلول موعد السحور.
- الاهتمام بوجبة السحور وتأخيرها قدر الإمكان.
- تناول ما لا يقل عن ٢ لتر ماء أو سوائل أخرى يومياً، لتعويض الفقد أثناء الصيام، حيث أن الامتناع عن شرب السوائل قد يؤدي إلى تقلصات في الرحم، الذي يؤدي إلى ولادة مبكرة.
- الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل الألبان والبيض وغيرها، والأطعمة الغنية بالبروتين والحديد.
- التقليل من البهارات والتوابل الحارة وعدم تناول المشروبات الغازية والقهوة والشاي.

النظام الغذائي الخاص بالأم المرضع أثناء فترة الصيام :



يمكن للأم المرضع صيام رمضان بأمان إن كانت لا تعاني من فقر الدم أو مشاكل في الكلى أو أي مرض آخر حسب استشارة الطبيب المختص. وبصفة عامة فالصيام يريح المعدة ولا يؤثر على حليب الأم طالما أنها تتناول وجبات صحية تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية للجسم.

بعض النصائح والإرشادات للأم المرضع في فترة الصيام . نصائح في وجبة الإفطار :

- تناول وجبة غذائية صحية متوازنة وشاملة لكافة الاحتياجات .
- التعجيل في الإفطار والبدء بكوب من الماء أو اللبن مع ثلاث تمرات صغيرة الحجم أو أي حبة فاكهة أخرى.
- بدء وجبة الإفطار بتناول كوب من الشوربة لتهيئة المعدة وتبنيها لاستقبال الطعام.
- شرب السوائل بمعدل (٢-٣ لتر) على الأقل يومياً خلال فترة الإفطار.
- تناول عدة وجبات صغيرة في الفترة التي تلي وجبة الإفطار وحتى حلول موعد السحور.
- تجنب تناول السوائل التي تحوي الكافيين كالقهوة والمشروبات الغازية.
- تجنب المشروبات المحلاة واستبدالها بالأغذية الغنية بالألياف كالفاواكه.
- تجنب الأغذية المالحة والمخللات ، المقالي ، والأغذية الدسمة.

من الممكن تجميع حليب الثدي (شفظه) خلال فترة الإفطار وحفظه في الثلجة ❄️

لمساعدة الأم على إطعام صغيرها خلال فترة الصيام.



نصائح في وجبة السحور:

- تأخير السحور لفترة قريبة من وقت الإمساك.
- تجنب المشروبات العالية بنسبة الكافيين.
- يجب أن تحتوي وجبة السحور المثالية على الكربوهيدرات المعقدة ، والتي تزود الجسم بالطاقة كالخبز الأسمر أو الحبوب الكاملة.
- تناول البروتين، الذي يؤخر الشعور بالجوع كالبيض أو الحليب ومشتقاته أو البقوليات .
- الحرص على تناول الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والتي تقي من الإمساك وتمد الجسم بالعديد من المعادن.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهن كالوجبات السريعة أو الحلويات الغنية بالسكريات، فهي تزيد من الشعور بالعطش والجوع في اليوم التالي.
- تجنب الأطعمة المالحة كالمخللات، والأطعمة المقلية التي تزيد من الشعور بالجوع والعطش.
- التركيز على تناول بعض الأطعمة المحفزة لإدرار الحليب مثل الحلبة .

متى يجب على المرضع الإفطار:

- إذا شعرت بصداع شديد، أو زغللة في العين .
- هبوط الضغط وإجهاد عام.
- انخفاض واضح في سكر الدم ودوخة.
- تأثر كمية الحليب بشكل ملحوظ.
- تأثر نمو الرضيع ووزنه.
- عند ظهور أي عرض صحي غير طبيعي ، وعليها الإسراع باستشارة الطبيب.

الحمل والمتاعب المصاحبة

فقر الدم (الأنيميا)

تعتبر المرأة الحامل مصابة بفقر الدم إذا كانت نسبة الهيموجلوبين أقل من ١١ جرام لكل ديسيلتر. ويتم معرفة نسبة الهيموجلوبين عن طريق فحص عينة دم.



يحتاج الجسم للحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك لإنتاج خلايا الدم الحمراء. 🩺

أسباب فقر الدم أثناء الحمل :

- سوء التغذية الذي يؤدي بدوره على عدم حصول الحامل على ما يكفي من العناصر الغذائية الهامة كالحديد و حمض الفوليك وفيتامين ب ١٢ .
- النزيف المستمر بسبب بعض الحالات المرضية كالبواسير أو تقرحات المعدة .
- الحمل المتكرر بدون راحة كافية بين الحمل والآخر .

أعراض فقر الدم



الصداع



الشحوب



سرعة التعب



عدم إنتظام نبضات القلب



ضيق في التنفس



ضعف في العضلات



برودة في الأطراف



العلاج المتبع لمرضى فقر الدم .

- يقوم الطبيب بفحص الأم الحامل ومن ثم يكتب لها العلاج اللازم مثل الفيتامينات والحديد.
- بعض الأمهات قد تصاب بأعراض الإمساك أو الإسهال عند تناول أقراص الحديد فعليها مراجعة الطبيب للحصول على النصائح اللازمة .

نصائح لتجنب فقر الدم أثناء الحمل

- تناول الغذاء المناسب من حيث الكمية والنوعية قبل وأثناء الحمل .
- اتباع تعليمات الطبيب عند صرف الحديد وحمض الفوليك والفيتامينات والمداومة على أخذها .
- استشارة الطبيب عند التخطيط للحمل لمعرفة نوعية الأغذية الضرورية التي يجب تناولها أثناء فترة الحمل.
- التقليل من شرب الشاي أو القهوة أو شربهما بين الوجبات لأنها تحتوى على مركبات الفينول والتي تمنع امتصاص الحديد.
- يفضل تناول الكالسيوم والمكملات التى تحتوى عليه بين الوجبات لأنها تقلل من امتصاص الحديد في الوجبة .

الإمساك

تعاني حوالي ٣٥-٤٠٪ من الأمهات الحوامل من الإمساك خلال الحمل.

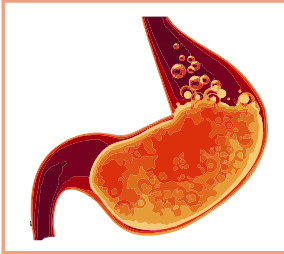


كيف تتعاملين مع هذه المشكلة؟

- شرب الكثير من السوائل مثل الماء (٦-٨ أكواب في اليوم)
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف (الخبز الأسمر، الأرز الكامل الأسمر، الحبوب الكاملة بقشورها، الخضراوات والفواكه الطازجة والمجففة وخصوصا البرقوق والتين).
- الحرص على المشي يوميا باعتدال ، فهو منشط للدوره الدمويه ومقوي لجميع عضلات الجسم بشرط أن يكون في الهواء الطلق ، ومصحوبا بالتنفس العميق.
- استشارة الطبيب إذا تسببت مضافات الحديد في المعاناة من الإمساك.

الحرقة (حموضة المعدة)

يمكن أن تحدث الحرقة في أي وقت أثناء الحمل، لكن عادة ما تكون الأعراض أكثر في نهاية الحمل. وهي من المشاكل الشائعة حيث تعاني منها حوالي (٣٠-٥٠٪) من النساء الحوامل.



بعض المقترحات لكيفية التعامل مع مشكلة الحرقة

- تجنب الأطعمة الحمضية والحريقة والحارة التي قد تثير الغشاء المخاطي مثل (الطماطم، الفواكه والعصائر الحمضية، الخل، الفلفل الحريق، إلخ)
- يمكن للحليب ومنتجات الألبان أن تخفف مؤقتاً أعراض الحرقة.
- تناول الطعام ببطء وشرب السوائل بين الوجبات فذلك أفضل من تناولها مع الوجبات.
- تناول وجبات صغيرة وعديدة، وتجنب الوجبات الكبيرة قبل وقت النوم.
- رفع الكتفين بواسطة الوسادة أثناء الاستلقاء.

استشيري طبيبك قبل تناول أدوية مضادات الحموضة، حيث أن بعضها يثبط امتصاص الحديد من الطعام.

الغثيان

تتعرض ٨٠ ٪ من النساء الحوامل لغثيان الحمل خلال الثلاث أشهر الأولى، ويبلغ أقصاه بالصباح، ولكنه قد يستمر طوال اليوم. ويحدث الغثيان نتيجة زيادة في بعض الهرمونات أو نتيجة التعب والإجهاد وزيادة الحساسية لبعض الروائح.

علاج غثيان الحمل والقيء

- تناول وجبات صغيرة متفرقة خلال اليوم.
- تجنب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام .
- وضعي بعض البسكويت غير المملح في متناول اليد وتناول القليل منها عند الاستيقاظ من النوم.
- تجنب الأطعمة الدسمة ، الغنية بالتوابل ، المقلية والحمضية.
- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة وبالأخص قبل النوم.
- شرب السوائل بين الوجبات وليس خلالها حتى لا تملأ المعدة كثيراً.

بعض المواد التي تضر طفلك

أ : التدخين

التدخين أثناء الحمل أو التعرض لدخان السجائر (التدخين السلبي) يعرض الحامل لولادة طفل منخفض الوزن. كما قد يكون التدخين سبباً للولادة المبكرة و الإجهاض وولادة طفل ميت وقد يؤثر على نمو وتطور الجنين.

ب : الكافيين

يفضل التقليل من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين بحيث تكون الكمية المتناولة أقل من ٢٠٠ مللى غرام في اليوم.

يمر الكافيين إلى حليب الثدي ويسبب فرط في النشاط واضطراب نوم الطفل. 

نسبة الكافيين الموجودة في بعض المشروبات

المشروبات	الحجم (ملل)	مقدار الكافيين (مغم)
القهوة (brewed)	٢٣٧	١٦٥-٩٥
القهوة ، بدون كافيين (brewed)	٢٣٧	٥-٢
قهوة ، إسبريسو (Espresso)	٣٠	٦٤-٤٧
قهوة ، إسبريسو، بدون كافيين (Espresso)	٣٠	٠
قهوة ، سريعة التحضير (Instant)	٢٣٧	٦٣
قهوة ، بدون كافيين ، سريعة التحضير (Instant)	٢٣٧	٢
قهوة لايتة / موكا (latte or mocha)	٢٣٧	١٢٦-٦٣
شاي أسود (brewed)	٢٣٧	٤٨-٢٥
شاي أسود ، بدون كافيين (brewed)	٢٣٧	٥-٢
شاي أخضر (brewed)	٢٣٧	٢٩-٢٥
شاي معبأ في زجاجات ، جاهز للشرب	٢٣٧	٤٠-٥

ج : الأدوية

العديد من الأدوية يمكن أن تؤثر عكسياً على طفلك ولا يجب استعمالها للحامل أو المرضع. ولذا يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي أدوية وذلك يشمل الأسبرين ومضادات الفيتامينات.

الرضاعة الطبيعية الناجحة

لا يوجد أي حليب صناعي أو أي أطعمة ومشروبات أخرى يمكن أن تطابق حليب الأم. فالرضاعة الطبيعية (مقارنه بالحليب الصناعي) تحمي من الأمراض المعدية، خاصة الإسهال، أمراض الجهاز التنفسي والتهابات مجرى البول والتهابات الأذن.

تحتاج الأم المرضع إلى تناول الطعام الكافي لتزويدها بالمغذيات الضرورية لتكوين لبن الثدي ولحماية جسمها من نقص المغذيات، كما أنها تحتاج إلى الطعام لتشعر بالصحة والقوة التي تُعينها على رعاية أسرتها.

فهي بحاجة إلى تناول طعام يوفر لها نحو ٥٠٠ سعر حراري إضافي، فإذا جاءت هذه الكمية من مجموعه متنوعه من الأطعمةه فسيوفر للأم البروتين، المعادن والفيتامينات الإضافية.

لا يتعارض فقر الدم مع الرضاعة الطبيعية، حتى لو كانت الأم مصابة بفقر الدم يجب أن تستمر في الإرضاع.

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء



حافظ على نظافتك

- اغسل يديك قبل تناول الطعام واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعدادة.
- اغسل يديك بعد الذهاب إلى المرحاض.
- اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام.
- اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ والطعام من الحشرات وسائر الحيوانات.

افصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ

- افصل بين النيء من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى .
- استعمل أدوات وأواني منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع لإعداد الطعام غير المطبوخ.
- قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة.
- حافظ على الفصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- اطبخ الطعام جيداً، لاسيما للحوم والدواجن والبيض والأطعمة البحرية .
- اجعل الحساء (الشوربة) يغلي للتأكد من وصوله لدرجة حرارة ٧٠ درجة مئوية. وبالنسبة للحوم والدواجن تأكد من أن عصارتها لم تعد وردية، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر) .



حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين .
- ضع جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد في الثلاجة فوراً (يفضل أقل من ٥ درجة مئوية)
- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من ٦٠ درجة مئوية) حتى موعد تقديمه.
- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة (البراد) .
- لا تذب الأطعمة المجمدة في درجة حرارة الغرفة (يفضل استخدام الأدوار السفلية في الثلاجة للإذابة) .

استعمل المياه النظيفة والأطعمة الطازجة المأمونة

- استعمل الماء الصالح للشرب.
- اختر الأطعمة الطازجة والسليمة من مصادر موثوقة.
- اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة مثل اللبن المبستر .
- اغسل الخضروات والفواكه ، خصوصاً تلك التي تؤكل طازجة .
- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته .

في سجل صحة الحامل يوجد في الصفحة رقم (10) مواضيع تثقيفية عن التغذية لجميع مراحل الحمل تقوم بشرحها كلاً من (المثقفة الصحية ، فنية التغذية، وممرضة عيادة الحوامل) والإجابة على أي أستفسار

Ministry of Health Sultanate of Oman				سلطنة عمان وزارة الصحة	
MATERNAL HEALTH RECORD				سجل صحة الحامل	
الاسم Name			القبيلة Tribe		
ANC Registration Number		رقم سجل الحامل		Parent Institution	
Serial Number		رقم التسلسل		المؤسسة الأم	
Month	الشهر	Year	السنة		
رمز المؤسسة الأم Parent Institution Code			الولاية Wilayat		
			المحافظة Governorate		
Department of Women & Child Health Directorate General of Primary Health Care				دايرة صحة المرأة والطفل المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية	
(HP-194) 2015					



oman.moh.social@gmail.com



OmaniMOH



HealthOman



مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999