

الغذاء المثالي للمرأة الحامل



14 أكتوبر/متابعات:

أمي الحبيبة

لينا عبد فارع النمر

إليك وبكل لغات العالم
أكتب عنك أحلى الكلمات
وأكتبها بروحي وفؤادي
أكتبها بقطرات من دمي
وأحيكها بأوراق الزهور
وأسقيها حبي واحترامي

أمي يا من حملتني
يا من تعبت من أجلي
وسهرت ليالي لترعاني
أمي يا منبع حبي
يا مصدر الحب الكبير
يا قلباً يخفق بوجداني
يا روحاً داوت ألامي
يا بسمه تقتل أحزاني
ويا حضناً من الخوف أواني

أمي يا مصدر الهامي
يا شعراً يخفق بفؤادي
أنت يا أمي معجزة
عجرت بماذا أجازيك
وبعيدك ماذا أهديك
هل أهديك قلبي؟
أم أهديك فؤادي....
ولو أهديك عمري.... وأموت.....
فهذا لن يكفيك

فدعيني يا أمي أنادي
أنادي بكل الكلمات
أنادي المولى الرحمن
أن يأخذ من عمري ويعطيك
لتعيشي أحلى الأوقات
وتحبيني حبا مختلفاً
حياً لم يحبه بشراً
حياً يجعل الطفل في المهد يتكلم
ليحكى عن قصة أم
أحبت ولدها حبا لم يحبه بشراً

أحبك وأتمنى رضاك
وأضحى بعمرى فداك
فأرضني عني يا أمي
وخذي معك للحنة
فألجنة تحت قدميك
أحبك يا أمي

أكد خبراء الصحة على أن التغذية الصحية أمر ضروري للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة المرضع.. لأن الأم في مثل هذه الظروف مسئولة عن تغذية طفلها، حيث يستمد غذاءه من جسمها، إما عن طريق الرحم، أثناء فترة الحمل، أو عن طريق صدرها أثناء فترة الرضاعة.

وأشار الخبراء إلى أن المواد المغذية الضرورية التي يحتاجها الطفل يجب أن تتوفر في غذاء الأم، وإلا فإنه سيتغذى على المواد الغذائية المخزونة في جسمها.

وعلى المرأة الحامل أن تلتزم بغذاء متوازن بشكل جيد، وأن يكون غذاؤها غنياً بأصناف غذائية غنية (ليست دسمة)، ومن المهم أن تلتزم بنظام غذائي؛ يقوم على أسس ترغب فيها هي شخصياً.. ويقدم خبراء التغذية الصحية نظاماً غذائياً للمرأة الحامل، وهو كما يلي:
هذا النظام الغذائي يوفر للمرأة الحامل 2200 سعر حراري في اليوم.
الإفطار:
كوب لبن.
بيضه واحد مسلوقه أو 3 ملاعق كبيرة جبن.
2 شريحة خبز أسمر.
شاي أو قهوة.
فترة الضحى:
ثمرة واحدة من التفاح أو الكمثرى أو البرتقال.
الغداء:
250 جراماً من اللحوم الحمراء أو الأسماك أو الطيور أو الكبد أو الكلاوى.
نصف كوب من الأرز الناضج المطبوخ أو البطاطسي أو المكرونة أو اللازانيا.
250 جراماً من السبانخ المطبوخة أو الكرنب المسلوق.
سلطة طازجة تتكون من (خس، خيار، طماطم، فلفل أخضر أو أحمر).
ثمرة واحدة من المانجو أو الخوخ أو 2 شريحة بطيخ.
كوب ماء.
عصراً
كوب لبن.
العشاء:
كوب واحد من اللبن الرائب أو الزبادي أو 30 جراماً من الجبن.
كمية كبيرة من السلطة الخضراء الطازجة.
ربع أو نصف رغيف من الخبز الأسمر.
ثمرة واحدة من الموز أو البرتقال.
وأكد المتخصصون أنه يجب على المرأة الحامل أن تلاحظ أن كمية الدهون المستعملة للطبخ أو إضافات للسلطة يجب ألا يزيد على 2 ملعقة كبيرة من الزبد أو زيت النباتات، لليوم كاملاً.

إليها الحامل أن احتياجات الطاقة تختلف بحسب الوزن، خاصة مع درجة النشاط الجسماني الذي تقوم به، لذلك على كل امرأة حامل أن تقوم باحتساب الكميات الإضافية من السعرات الحرارية اللازمة لها على حدة عن الأخرى.
- المرأة التي تقوم بنشاط معتدل والتي تزن 58 كيلوجراماً، تحتاج إلى 2000 سعر حراري.. وذلك في الحالات الطبيعية والعادية.. بينما هي نفسها تحتاج إلى 2200 سعر حراري في المرحلة الأخيرة من الحمل.
- أما المرأة «البدينة» التي تقرر الحمل فهي تحتاج إلى القيام بنشاط بدني عالي ومستمر حتى لا تضيق إلى بدانتها الأصلية وزناً زائداً، وفي نفس الوقت عليها أن تتعد عن الأغذية السكرية والنشوية والدهنية، وتقتصر في طعامها على تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات.
الالتزام بنظام غذائي

كيف يتغذى الجنين؟
يؤكد المتخصصون على أنه لا يوجد ارتباط مباشر بين الأم وبنينها، لا عن طريق الأعصاب ولا الدورة الدموية، ولكن يتم التبادل بين الاثنين (الحامل وبنينها) عبر مجرى الدم وذلك بصورة غير مباشرة من خلال المشيمة.

ما المقصود بالمشيمة؟
المشيمة هي تركيب نسيجي غني بالدم، يلتصق بالسطح الداخلي لجوف الرحم وفيه يحدث «التماس» بين دم الأم ودم جنينها، فيما يشبه منطقة الحدود. وهناك يسهل تبادل المواد الغذائية وتوصيلها للجنين، وفي الوقت نفسه يتمكن الجنين من خلال المشيمة من طرح فضلات طعامه الضارة إلى دم الأم، الذي يقوم بعد ذلك بالتخلص من تلك الفضلات.

وهكذا يستلم الجنين احتياجاته من الغذاء، حيث يصل إليه على أبسط أشكاله مع دم الأم عبر المشيمة والحبل السري، وبعد تأمين المواد البسيطة، فإن الجنين يبدأ بتحويلها إلى مواد أكثر تعقيداً من أجل بناء أنسجة جسمه من عضلات وعظام وعضاريف وغير ذلك من مكونات جسمه.

الأم المراهقة الأقل من 20 عاماً الزوجة المراهقة الحامل، (الأقل من 20 عاماً)، تواجه احتياجات طفلها الغذائية، حيث يأخذ من احتياجات جسمها، الذي يمر أيضاً بمرحلة نمو حرجة، تتطلب التنوع في أصناف الغذاء، حتى تكتمل أساسيات نموها ونضوجها على وجه صحيح.

الغذاء الصحي خلال شهور الحمل يوفر لجنينك احتياجاته وتعتبر أفضل وسيلة لتأمين العناصر المغذية خلال شهور الحمل هي الالتزام بأساسيات التغذية المثالية البسيطة، التي تركز على توفر تناول (اللبن الحليب، البيض، اللحوم، البقول، الحبوب بقشرها مثل قمح البلبيلة، والفواكه والخضراوات).
احتياجات الطاقة
ومن أهم الأمور التي يجب أن تنتبه

