**التغذية الكاملة للنساء الحوامل**

Top of Form

التغذية هي أحد العوامل المؤثرة جدًا على الحمل وعلى المرأة الحامل. ما الذي يُنصح بأكله وشربه في فترة الحمل؟ ما هو النطاق الطبيعي للزيادة في الوزن وكيف يتم التخلّص من الوزن الزائد بعد الولادة؟ ستجدون هنا إجابات على أسئلة تشغل بال كل أم مستقبلية."

توجد بين التغذية الصحيحة والحالة الصحية علاقة مباشرة في كافة الأعمار، في جميع فترات حياتنا وخاصة في فترة الحمل.   
الحالة الصحية والغذائية لدى المرأة الحامل مهمة قبل الحمل وخلاله وهي تؤثر على تطور الجنين. تحتاج التغييرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم المرأة إلى مكوّنات غذائية وطاقة مناسبة ومتزنة.   
من المعروف اليوم أن التغذية الصحيحة في فترة الحمل تخفف من خطر الإصابة بمرض سكري الحمل، تسمم الدم وارتفاع ضغط الدم، كما ومن المحتمل أن تمنع الارتفاع المفرط في الوزن. بالإضافة إلى ذلك، لكون غذاء الجنين ناتج عن غذاء الأم، هنالك أهمية كبرى للتغذية التي تتلقاها الأم في فترة الحمل. الاستنتاج هو أن تغذية الأم خلال الحمل مهمة لصحتها ولتطور الجنين السليم الذي ينمو في أحشائها.

**التغذية الحكيمة**

من المهم أن نعرف أنه في فترة الحمل تزيد الحاجة إلى المكوّنات الغذائية، وتحتاج المرأة الحامل الى نحو 440-350 سعرة حرارية إضافية. المبادئ الأساسية للتغذية الحكيمة: وجبات منتظمة وغذاء وتنويع فئات الطعام، تصبح أكثر أهمية في فترة الحمل من أي فترة أخرى. من المستحسن أن تنبع الزيادة في السعرات الحرارية من كل فئات الغذاء- الكربوهيدرات، البروتينات، الدهنيات، الخضار والفواكه.   
لا حاجة للقول "الأكل من أجل شخصين" بل زيادة كل وجبة قليلا كما سنفصل لاحقًا. القائمة الغذائية اليومية الحكيمة (حتى قبل الحمل)، مهمة من أجل صحة المرأة وصحة الطفل. يجب أن تحتوي القائمة الغذائية، قبل الحمل وخلاله، على كافة فئات الطعام بما فيها الفيتامينات والمعادن الضرورية للطفل ولتطوره السليم.

**بماذا تختلف القائمة الغذائية في الحمل عن القائمة السابقة؟ (قبل الحمل)**

في حال شدّدت على حمية غذائية صحّية قبل الحمل، من المفضل إجراء تغيير طفيف على القائمة الغذائية، مثل زيادة كمية السعرات الحرارية اليومية (خاصة في الأطعمة الغنية بالبروتين، الحديد، حمض الفوليك والكالسيوم، في الخضار والفواكه).

**ما هي زيادة الوزن المسموح بها؟**

يتراوح معدل الارتفاع في الوزن خلال الحمل بين 13-8 كيلوغرام، في حال بدأت المرأة الحامل حملها بوزن طبيعي حسب الطول. الزيادة في الوزن هي أمر شخصي ومتعلق، من بين أمور أخرى، بوزن الأم الأولي، وهذا يختلف بين امرأة وأخرى.   
للزيادة القليلة نسبيًا في وزن الأم الحامل علاقة بولادة طفل يكون وزنه قليل أيضًا ولها علاقة بالولادة المبكرة أيضًا. من ناحية أخرى، فإن الارتفاع الكبير في وزن الأم يزيد من خطورة الإصابة بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم وتعقيدات في الولادة.   
إضافة إلى ذلك، يكون مستوى مواليد النساء البدينات منخفضًا في سلم أبغر وهم معرضون ليكونوا أولادًا بدينين في المستقبل.  
الزيادة في وزن الأمهات تزيد من خطورة حدوث NEURAL TUBE DEFECTS لدى الأولاد، من دون علاقة باستهلاك حمض الفوليك. علينا أن لا ننسى أن معظم النساء يرغبن في إتمام الحمل والعودة إلى الوزن السليم، ولذلك فإن الزيادة المعتدلة والصحيحة في الحمل تزيد من فرصة العودة إلى الوزن السابق بسرعة وبسهولة أكبر.  
يجب على المرأة الموجودة تحت الوزن الطبيعي زيادة وزنها بنحو 12.5 كيلوغرام (+- 5 كيلو)، بينما يُفترض أن المرأة التي بدأت حملها بوزن زائد أن يرتفع وزنها نحو ما معدله 8 كيلوغرام.

**هل من الصحيح أنه يجب الأكل في فترة الحمل من أجل شخصين؟**

ما زالت التوصيات الدقيقة بالنسبة لزيادة السعرات الحرارية موضع خلاف بسبب المعطيات المتناقضة حول ارتفاع الأيض في الجسم، تكدّس طبقة الدهنيات وانخفاض في اللياقة البدنية مع تقدم الحمل. من الواضح أن هنالك حاجة إلى زيادة السعرات الحرارية وفقًا لوزن المرأة الحامل الأولي، ولكن لا حاجة للأكل من أجل شخصين.   
تهدف التوصيات القائمة اليوم إلى المدى المطلوب في زيادة الوزن خلال الحمل بما يتلاءم مع الـ BMI قبل الحمل:

**BMI - مؤشر كتلة الجسم، الناتج عن قسمة الوزن (بالكيلوغرام) على الطول (بالمتر المربع).**

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifبالنسبة لـ BMI الأقل من 19.5 (ما دون الوزن الطبيعي) - من المفضل زيادة الوزن بـ 12.5 كيلوغرام (18-12.5) خلال الحمل.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifبالنسبة لـ BMI من 25-19.5 (الوزن السليم) - من المفضل زيادة الوزن بـ 11.5 كيلوغرام (16-11.5) خلال الحمل.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifبالنسبة لـ BMI من 30-26 (الوزن الزائد) - من المفضل زيادة الوزن بـ 8 كيلوغرام (11-7) خلال الحمل.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifبالنسبة لـ BMI الذي يزيد عن 30 (سُمنة) من المفضل زيادة الوزن حتى 6 كيلوغرام.

تم تحديد التوصيات المذكورة أعلاه في أعقاب تحليل إحصائي لولادات كان وزن المولود فيها هو الأمثل، ولم تعاني الأم من تعقيدات في الولادة وخفض الوزن بعد الولادة.

**هل يُسمح بانتهاج حمية غذائية لخفض الوزن خلال الحمل؟**

إن الارتفاع الكبير في الوزن يزيد من رغبة المرأة بخفض وزنها. من المهم أن نعرف أن خفض الوزن بواسطة حمية قليلة جدا بالسعرات الحرارية (في فترة الحمل والإرضاع من المحتمل أن تقلل كمية الحليب وجودته وبذلك من الممكن أن تلحق الضرر بصحة الطفل وسرعة نموه. من ناحية أخرى، فإن الحمية المعتدلة والمتوازنة، التي تحتوي على كافة فئات الطعام والتي تتم مراقبتها من قبل أخصائية حمية غذائية، يمكن أن تساهم في تحسين النظرة الذاتية ومنع البدانة المفرطة.

**الفيتامينات والمعادن في فترة الحمل**

ترتفع الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل. يمكن توفير جزء منها بواسطة تغذية منوّعة تحتوي على الخضار، الفواكه، اللحوم، الدجاج، السمك، الحليب ومشتقاته، الحبوب والبذور. أحيانًا، لا يكون بالإمكان توفير الكمية المطلوبة من الغذاء، لذلك يجب تناول إضافات التغذية (يجب استشارة الطبيب أو أخصائية التغذية).

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gif**B12** - فيتامين يساهم في بناء الجهاز العصبي لدى الجنين ويشارك في بناء الأنسجة من البروتينات. لكون مصدر هذا الفيتامين من الحيوان فقط - منتوجات اللحوم، السمك، الحليب والبيض، من المستحسن للنساء النباتيات/اللواتي يتناولون أطعمة طبيعية، فحص كمية الفيتامين في الدم وتناول فيتامين B12 وفقًا لذلك، كإضفة تغذية (يجب استشارة أخصائية تغذية وطبيب).

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gif**حمض الفوليك**- ينتمي إلى مجموعة الفيتامينات من الفئة B، وتكمن معظم أهميته في تطور المخ والجهاز العصبي لدى الجنين، اللذان يتطوران في الأسابيع الأولى من الحمل. حمض الفوليك الذي يتم تناوله قبل الحمل وخلال الأشهر الأولى منه، يقلل من خطر حدوث العاهات الخلوقية في قناة العامود الفقري لدى الجنين. لذلك تنصح وزارة الصحة كل امرأة في سن الإخصاب وخاصة قبل الحمل وخلاله تناول إضافة بقدر 400 مكروغرام من حمض الفوليك في اليوم. ابتدأً من الشهر الرابع للحمل يجب الانتقال إلى علاج مدمج يحتوي على الحديد بقدر 100 مليغرام وحمض الفوليك بقدر 5 مليغرام حتى نهاية الحمل. بالإضافة إلى ذلك، من المستحسن تناول غذاء غني بحمض الفوليك، مثل: الحبوب، الجوز، الخضار والأوراق النباتية الخضراء (الخس، الكرفس، الملفوف)، القرنّبيط، البروكلي، الكبد والحمضيات.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gif**الحديد** - معدن مهم لإنتاج الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء لدى الأم والجنين. في النصف الثاني من الحمل تزداد الحاجة إلى الحديد نتيجة إلى ارتفاع حجم الدم. يمتص الجنين الحديد الذي يحتاج إليه من مجمَعات حديد الأم. يمكن للنقص في الحديد أن يسبب فقر الدم الذي يسبب الولادة المبكرة، الوزن المنخفض في الولادة، فرط التعب وضعف الأم. توصى المرأة الحامل بتناول أطعمة غنية بالحديد: لحوم البقر، الحبش، الأسماك، الحبوب، الفواكه المجففة، الجوز واللوز وحبوب الصباح الغنية بالحديد.   
من المهم أن نعرف أن الحديد الذي يكون مصدره من الحيوان يتم استيعابه بشكل أفضل من الحديد الذي يكون مصدره من النبات. أطعمة غنية بفيتامين C (الحمضيات، البندورة، الفلفل، الكيوي) تزيد من امتصاص الحديد ويُفضل تناولها في وقت قريب من تناول الأغذية الغنية بالحديد. مثال على ذلك، إضافة سلطة خضار متبّلة بعصير حامض طازج إلى وجبة لحوم وحبوب. من المُفضّل التقليل من شرب الشاي، القهوة، والكولا فهي تحتوي على كفائين ومعيقات استيعاب الحديد.   
نظرًا لأنه لا يمكن الحصول على كل كمية الحديد المطلوبة من الغذاء فقط، تنصح وزارة الصحة بتناول إضافة طعام تحتوي على الحديد بقدر 100 مليغرام في اليوم ابتداء من الأسبوع التاسع للحمل وحتى 6 أسابيع بعد الحمل. يمكن لتناول الحديد أن يسبب انخفاض في كمية الزنك عند الأم. الزنك مطلوب لامتصاص حمض الفوليك بشكل أفضل وهو يساهم في تطور خلايا الجسم وفي عملية انقسام الخلايا. لذلك، تُنصح النساء اللواتي يتناولن الحديد بكميات كبيرة بإغناء طعامهم بتشكيلة من اللحوم، الدجاج، السمك، البذور، الجوز وبراعم الحنطة الغنيّة بالزنك.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gif**الكالسيوم** - معدن ضروري لبناء عظام الجنين وأسنانه، لمنظومة التوصيل العصبي وانقباض العضلات. إن تزويد كمية كافية من الكالسيوم هو أمر حيوي لصحة أسنان الأم وعظامها ولتخثر الدم، ويمكن أن يساعد في منع ارتفاع ضغط الدم. يزداد استهلاك الكالسيوم في فترة الحمل وتصبح قدرة الجسم على استيعابه أكثر فعالية.   
كمية الكالسيوم التي تنصحن النساء الحوامل بها لا تختلف عن سائر النساء- 1200-1000 مليغرام كالسيوم في اليوم، التي يمكن الحصول عليها من 5-4 وجبات من منتوجات الحليب (أنظر فئات الطعام لاحقاً). من المفضل اختيار منتوجات الحليب الغنيّة بالكالسيوم وقليلة الدهون (حتى %5 دهن). مصادر الكالسيوم الأخرى: حليب صويا غني بالكالسيوم، خضار تحتوي على أوراق خضراء، سمك السردين والطحينة. يتوجب على النساء اللواتي لا يستهلكن منتوجات الحليب أو الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم أن تبدأن التفكير في أمر تناول إضافة طعام تحتوي على الكالسيوم وفيتامين D على شكل أقراص (من المفضل استشارة ـخصائية تغذية وطبيب).

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gif**فيتامين C** - الخضار والفواكه التي تحتوي على فيتامين C، تساعد الطفل في تطوير أنسجة الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يساعد فيتامين C على امتصاص الحديد. أمثلة لفواكه وخضار تحتوي على فيتامين C: الشمام، الحمضيات، الباباية، البندورة، الفلفل، الملفوف، البروكلي، التوت البري وما شابه.

**أحماض الدهون في فترة الحمل**

إن أحماض الدهون غير المشبعة لها أهمية خاصة في فترة الحمل، لأنها تساعد في بناء مخ الجنين.  
هنالك نوعان من أحماض الدهون الحيوية لعمل المخ بشكل سليم: أوميغا 3 وأوميغا 6. ثمة مصدر جيد لأوميغا 3 وهي أسماك البحر الشمالية، ومن ضمنها السلمون والهيرنغ، التونة وسمك السردين، وكذلك الجوز، بذور الكتان وزيت الكانولا والصويا. بذور وزيت عباد الشمس هي مصدر جيد لأوميغا 6. إحدى المواد الفعّالة في أوميغا 3 هي الـ DHA التي تركّب غشاء خلايا المخ. يمكن لكميات كافية من أوميغا 3 أن تقلل من خطر الولادات المبكرة، وأن تحسّن الأداء الدماغي والذهني لدى الجنين وتحميه من الأمراض القلبية، كذلك الأمر بالنسبة للأم.

**تناول الأسماك في فترة الحمل**

تشكل الأسماك جزءًا مهمًا من التغذية المتوازنة خلال الحمل. إنها تُعتبر مصدرًا لبروتين ذي جودة عالية، فيتامينات من فئة B، معادن مثل الحديد والزنك وأحماض الدهون من نوع أوميغا 3 المهمة لتطور المخ وجهاز الرؤية لدى الأطفال والأولاد. إلى جانب ذلك، من الممكن أن تحتوي أنواع معيّنة من السمك على مواد كيماوية ومعادن ثقيلة مثل الزئبق، الرصاص، الملوّثات الصناعية، وكميات كبيرة من هذه المواد قد تلحق الضرر بالجنين.   
تنصح دائرة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA المرأة الحامل والمرضّع الامتناع عن تناول سمك أبو سيف، سمك القرش، كينغ وماكرل. يمكن تناول أنواع أخرى من الأسماك، ولكن يُفضل تحديد كمية تناولها حتى 3-2 وجبات في الأسبوع، ويُفضل دمج عدة أنواع. يمكن لسمك التونة وشرائح التونة الطازجة أن تحتوي على كمية كبيرة من الزئبق، ولذلك يٍُستحسن الامتناع عن تناولها. يُعتبر سمك التونة المعلّب آمنًا للأكل، ولكن يجب تناوله كجزء من وجبة السمك الأسبوعية (من الممكن تخفيض المواد الملوثة بواسطة إزالة الجلد وطبقة الدهون عن السمك قبل الطبخ).

**الشرب خلال الحمل**

يلعب الماء دوراً هامًا في تغذية المرأة الحامل، خاصة فيما يتعلق بالدورة الدموية التي يزيد حجمها. يقوم الماء بنقل فئات الطعام إلى الجنين. يساعد الماء الأم على المضغ والابتلاع، وهو يمنع الإمساك أيضا ويقلل من الالتهابات في المسالك البولية. إن شرب كمية كافية من الماء يمنع الجفاف لدى الأم.  
تحتاج النساء خلال فترة الحمل إلى 6 كؤوس من الماء على الأقل وإلى كأس إضافية لكل ساعة عمل (ما مجموعه ليس أقل من 10 كؤوس من الماء يوميًا). من الممكن شرب الماء، المشروبات الخفيفة والعصائر، ولكن يجب أن نتذكر أن المشروبات الخفيفة والعصائر تحتوي على سكر وسعرات حرارية يجب أخذها بالحسبان في قائمة الطعام اليومية. يجب الانتباه ألى أن القهوة، المشروبات الخفيفة والشاي التي تحتوي على الكفائين تقلل من كمية السوائل في الجسم، لذلك لا يتم حسبانها في إطار كمية السوائل المطلوبة لليوم الواحد. يجب التشديد على الشرب الكثير خاصة في الثلث الأخير من الحمل.

**هل يُسمح باستعمال مواد التحلية الاصطناعية في فترة الحمل؟**

بشكل عام، من غير المفضل استهلاك مواد التحلية الاصطناعية في فترة الحمل. من المهم الانتباه إلى المشروبات المعدة للريجيم، التي تحتوي على مواد تحلية اصطناعية. سوف تتلقى النساء اللواتي تم تشخيص سكري الحمل لديهن استشارة شخصية حول الموضوع من أخصائية التغذية التابعة لصندوق المرضى.

**ما هي كمية الكفائين التي يُسمح شربها في اليوم؟**

من المفضل التقليل من كمية الكفائين. الكفائين قادر على العبور من خلال المشيمة والتسبب بارتفاع وتيرة نبض قلب الجنين. بالإضافة الى ذلك، يعيق الكفائين امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة مثل الحديد، الكالسيوم والزنك. يمكن لكميات كبيرة من الكفائين أن تسبب ولادة مولود وزنه منخفض وكذلك تعقيدات أخرى في الحمل.   
يعتبر استهلاك الكفائين بمقدار 200-150 مليغرام في اليوم آمنًا. مثلا: يحتوي كأس من الشاي أو كأس من الكولا أو كأس من القهوة سريعة الذوبان على 65 مليغرام كفائين. تحتوي القهوة العربية على كميات أكبر من الكفائين، حتى 150 مليغرام، ومن المفضل عدم استهلاكها بكثرة.

**هل يُسمح شرب الكحول في فترة الحمل؟**

يُستحسن أن تمتنع النساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل عن شرب الحكول بتاتًا. شرب الكحول بكميات كبيرة يزيد من احتمال حدوث تخلف عقلي ونشوء عاهات خلقية لدى الجنين. كذلك الشرب المعتدل، الذي يتم تعريفه كوجبة كحولية في اليوم، يُبطئ من نمو الجنين في الرحم.

**إضافة مولتي فيتامين**

حتى إذا كانت تغذيتك معتدلة وصحية، يجب الافتراض أن جزءًا من الفيتامينات والمعادن لا يتم توفيرها بالكميات المطلوبة. من المحتمل أن يكون قرص مولتي فيتامين في اليوم (الملائم للحمل) مفيدًا، ومن المؤكد أنه لن يضر. يوصى بتناول قرص مولتي فيتامين واحد في اليوم للنساء اللواتي يعانين من فقر الدم الناتج عن نقص في الحديد، النساء النباتيات، النساء اللواتي تغذيتهن خفيفة وغير منوّعة وفي حالات الحمل متعددة الأجنة. يجب توخي الحذر من الاستهلاك المفرط لفيتامين A (ما يزيد عن 10000 وحدة لليوم الواحد) الذي يمكنه أن يلحق الضرر بالجنين. يمكن لمستوى مرتفع كهذا من فيتامين A أن يأتي من إضافة طعام (قرص فيتامين A أو قرص مولتي فيتامين عادي غير المعد للحمل). من المستحسن استشارة أخصائية تغذية قبل تناول المولتي فيتامين.

**التدخين في فترة الحمل**

التدخين ممنوع دائمًا وخاصةُ في فترة الحمل. عندما تدخّن المرأة تتراكم في جسمها مواد سامة (نيكوتين، ثاني أوكسيد الكربون) التي يمكنها أن تنتقل إلى الجنين عن طريق الحبل السُّري. نتيجة لذلك، يلحق ضرر بنمو الجنين في الرحم وقد يكون وزن الجنين أقل مما هو متوقع. بالإضافة إلى ذلك، يقلل التدخين من توفير الأوكسجين خلال الحمل ومواد التغذية للطفل، ويزيد من خطر الإجهاض، الولادات المبكرة ووزن الولادة المنخفض. هنالك علاقة بين التعرض غير المباشر إلى الدخان وبين وزن ولادة منخفض.  
**يجب على المرأة التي تخطط للحمل الإقلاع عن التدخين حتى قبل الحمل. بالإضافة الى ذلك، من المفضل عدم التواجد على مقربة من الأشخاص المدخنين.**

**أعراض شائعة أثناء الحمل**

**الغثيان والتقيؤ**

تعاني العديد من النساء من الغثيان والتقيؤ بدرجات متفاوتة، وخاصة في الثلث الأول من الحمل. يمكن التخفيف من هذه الأعراض بواسطة الإجراءات التالية:

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifتوزيع الطعام على وجبات صغيرة وعلى فترات متقاربة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifتوزيع الشرب على طول اليوم.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifاستنشاق الهواء النقي.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifفي بعض الأحيان، تساعد إضافة الكربوهيدرات، كرقائق البسكوت (الكريكر)، بين الوجبات.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifالامتناع عن الوصول إلى حالة معدة فارغة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifالاستراحة عند التعب (في بعض الأحيان تساعد ساعة أو ساعتان إضافيتان من النوم في اليوم على تقليل الغثيان والتقيؤ).

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifمن المستحسن أن تعرف كل امرأة، عن طريق "التجربة والخطأ" ما هي الأغذية التي تسبب الغثيان والتقيؤ أو تخفف من هذه الظاهرة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيجب الانتباه إلى أنه إذا استمر الغثيان والتقيؤ بعد الأسبوع الـ 14 من الحمل، فقد تكون هنالك حاجة إلى تدخل طبي.

**اشتهاء أغذية معيَنة**

لقد تمت ملاحظة وجود اشتهاء شديد إلى الخيار المخلل والبوظة وأطعمة معيَنة أخرى لدى العديد من النساء الحوامل (سبب ذلك غير واضح). من المعروف أن هذه الظاهرة يمكن أن تسبب تغييرات في استهلاك الأغذية لدى أولئك النساء. من المهم أن نعرف أنه لا يوجد تأثير لهذه الظاهرة على تغذية الطفل، حيث أن الطفل يمتص كل فئات الطعام الحيوية له من دون علاقة بما تشتهيه الأم.

**الحُرقة**

تحدث الحُرقة خلال الحمل عادةً بسبب تغييرات في الهرمونات التي تبطئ مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي، وكذلك بسبب زيادة حجم الرحم الذي يُحدث أحيانًا ضغطًا على المعدة، وخاصة في الأسابيع الأخيرة من الحمل. يمكن التخفيف من هذه الأعراض بواسطة الإجراءات التالية:

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifتوزيع الطعام على وجبات صغيرة وعلى فترات متقاربة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيوصى بالامتناع عن تناول الأغذية المثيرة مثل الطعام الحار والمتبّل، الكفائين، الشوكولاطة، الكولا والأطعمة المقلية والدهنية.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيوصى بالامتناع عن ارتداء الملابس الضيقة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيوصى بالامتناع عن الاستلقاء بعد الأكل مباشرة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيوصى بالنوم على وسادة أو رفع رأس السرير (يمكن وضع مكعبات خشبية تحت أرجل السرير).

**الإمساك**

يعود سبب الإمساك خلال فترة الحمل إلى تغييرات هورمونيّة (في بعض الأحيان بسبب إضافة الحديد خلال فترة الحمل). يوصى للنساء اللواتي يعانين من الإمساك القيام بما يلي:

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifالإكثار من شرب الماء - على الأقل 15-12 كأسًا من السوائل في اليوم.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifإثراء التغذية بالأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضار والفواكه، حبوب الصباح الغنية بالألياف، الخبز المصنوع من الحنطة الكاملة، البقول والحبوب الكاملة.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيمكن لإضافة زيت زيتون، اللبن الفواكه المجففة أن تساعد هي أيضًا.

http://lang.meuhedet.co.il/media/6489/left-orange-arrow.gifيجدر بالنساء اللواتي يعانين من الإمساك الشديد استشارة الطبيب فيما يتعلق بمستحضر ملائم (يجب الحذر من تناول المستحضرات المعدة لعلاج الإمساك مثل السينا وغيرها).

**التلوثات في الطعام**

النساء الحوامل تعانين من حساسية أكبر للتلوّث الذي في الطعام غير الطازج أو النَيئ. يمكن للتلوث من مصدر جرثومي أن يسبب الإجهاض أو أن يلحق الضرر بالجنين.   
بهدف الامتناع عن التسمم من الطعام، من المستحسن عدم تناول اللحوم النيئة واللحوم التي لم تطهى على نحو كاف؛ الامتناع عن تناول السمك النيئ مثل السوشي والساشيمي؛ الامتناع عن استهلاك منتوجات الحليب التي لم تجتز عملية بسترة والأجبان الناضجة مثل الكممبر، الباري والروكفور؛ وتناول البيض المطهي فقط (الامتناع عن تناول البيض الرخو، بيضة العين والمأكولات التي تحتوي على رغوة البيض النيئة). عند تحضير الطعام يجب التشديد على قواعد النظافة: غسل الأيدي وتغطية الأطعمة والاحتفاظ بها مبرّدة.

**النشاط البدني خلال الحمل**

يوصى بممارسة نشاط بدين معتدل فهو يحسن صحة الأم والجنين. إنه يساعد على منع ارتفاع الوزن، يقلل من خطر حدوث أمراض مزمنة ويحسّن الشعور العام. يمكن للنساء اللواتي يكون حملهّن سليمًا وقد اعتدن على ممارسة النشاطات البدنية قبل الحمل، مواصلة النشاط المعتدل، مثل المشي أو السباحة (نحو 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع). يجب على النساء اللواتي لم يمارسن النشاطات البدنية قبل الحمل أن يستشرن الطبيب قبل بدء النشاط.  
النشاطات التي من الممكن أن تسبب الخطر على الجنين هي ألعاب الكرة (خوفًا من حدوث إصابة الكرة بالبطن)، رفع الأثقال، الغطس، الهبوط وأي نوع آخر من رياضة الملامسة التي يمكن أن تسبب الكدمات. النشاط البدني غير موصى به للنساء الحوامل اللواتي يعانين من ضغط دم مرتفع وللنساء اللواتي اجتزن عملية إجهاض أو ولادة مبكرة. في حال وجود شك، من المستحسن استشارة الطبيب.  
يجدر بنا أن نعرف أنه يتوجب على النساء الحوامل اللواتي يمارسن النشاطات البدنية شرب الماء بكثرة قبل الفعالية وخلالها، وذلك لمنع حدوث الجفاف، وكذلك للمحافظة على التزويد الكافي لكافة فئات الطعام.

**الأعشاب الطبية في الحمل**

ثمة ميل لاعتبار إضافات الطعام النباتية والأعشاب الطبية آمنة للتناول. يجب أن نعرف أن أبحاثا قليلة فقط كانت قد فحصت أمانها في فترة الحمل، وأنه من الممكن لأعشاب وفيتامينات مختلفة (بما فيها تلك التي يتم شراؤها من دون وصفه طبية) أن تلحق الضرر في فترات معيّنة، بما فيها فترة الحمل، ولذلك يُمنع استخدامها (من المفضل دائما استشارة أخصائي قبل تناولها). يُفضل الامتناع عن/التقليل من استخدام الأعشاب الطبية التي يعمل جزء منها كمنشط، إذ من الممكن أن تلحق الخطر بالحمل وبالجنين.  
فيما يلي قائمة (جزئية) بالأعشاب الطبية التي يمكن أن تلحق الضرر بالحمل: كوهوش، كلندولا، كولا، أفدرا، دونغ-كواي، جينسنغ، غوارنة، ليكوريتس، سينا. بالإضافة إلى ذلك، يجب على النساء الحوامل أن تحددن كمية شرب الشاي "النباتي" إلى 2-1 كأس في اليوم على الأكثر، وتفضيل الشاي المعبأ بأكياس على الشاي المبعثر.

Bottom of Form