كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة السادسة

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

سوء التغذية عند الحامل والمراهقة الحامل

سوء التغذية

تحتاج النساء إلى تغذية خاصة في مختلف مراحل حياتهن، وخاصة قبل الولادة وأثناءها وبعدها، حيث تزداد احتمالية تعرضهن لنقص التغذية، ويعتمد استمرار حياة الأمهات وأطفالهن، وصحتهم على توفير غذاء صحي، وموارد كافية ورعاية صحية ملائمة.

كما يتسم سوء التغذية خلال فترة الحمل بانخفاض احتياطيات العناصر الغذائية، وكمية المغذيات الكبرى والصغرى المستهلكة، مما لا يكفي لتحقيق أفضل النتائج للأم والجنين والطفل، كما يزيد ذلك من خطر حدوث العديد من النتائج السلبية، ويكون ضروريًا تلقي علاج سوء التغذية للحامل.

سوء التغذية أثناء الحمل

سوء التغذية هو حالة تحدث عندما لا يحصل الجسم على الكميات الكافية من العناصر الغذائية الأساسية (الطاقة، البروتين، الفيتامينات، والمعادن) أو عندما يكون هناك اختلال في التوازن بين هذه العناصر.

أنواع سوء التغذية عند الحامل والمراهقة الحامل

سوء التغذية لا يعني فقط قلة الأكل، بل يشمل أيضًا تناول طعام غير متوازن أو أطعمة غير صحية. ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية

م.م ثائر بهاء

أولاً: سوء التغذية بسبب النقص

ويحدث عندما لا تحصل الحامل أو المراهقة على كفايتها من الغذاء أو من العناصر المهمة التي **يحتاجها الجسم.**

1. نقص الطعام والبروتين:

يحدث عند تناول كميات قليلة من الأكل أو أطعمة فقيرة بالمغذيات.

يؤدي إلى ضعف جسم الأم، ونقص وزنها، وتأخر نمو الجنين.

أما المراهقة الحامل فقد يتأثر نموها الطبيعي لأن جسدها ما زال في مرحلة بناء.

2. نقص الفيتامينات والمعادن:

من أكثرها انتشارًا:

- نقص الحديد: يسبب فقر دم، تعب، دوخة، وشحوب في الوجه.
- نقص حمض الفوليك: قد يؤدي إلى مشاكل في تكوين الجنين.
- نقص الكالسيوم: يسبب ضعف العظام والأسنان عند الأم والجنين.
- نقص فيتامين د: يؤدي إلى ضعف امتصاص الكالسيوم.

3. نقص الوزن:

ينتج عن قلة الأكل أو فقدان الشهية.

ثانيًا: سوء التغذية بسبب الزيادة

ويحدث عندما تتناول الحامل أو المراهقة كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية والمقلية والحلويات، دون توازن أو تنويع.

م.م ثائر بهاء

يسبب

- زيادة مفرطة في الوزن.
- ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل.
- صعوبة في الولادة واحتمال الولادة القيصرية

ثالثًا: سوء التغذية بسبب عدم التوازن

في هذا النوع، قد تأكل الأم كفايتها من الطعام، ولكن من نوع واحد فقط، مثل الاعتماد على الخبز والأرز والبطاطا دون تناول الخضار والفواكه واللحوم.يؤدي ذلك إلى نقص بعض العناصر المهمة رغم تناول كميات كافية من الأكل.

وهو شائع بين المراهقات اللاتي يفضلن الوجبات السريعة والمشروبات الغازية على **الأطعمة المفيدة.**

أسباب سوء التغذية لدى الحامل والمراهقة الحامل

يُعد سوء التغذية من المشكلات الخطيرة التي تواجه النساء أثناء الحمل، وتزداد حدته عندما تكون المرأة في مرحلة المراهقة، حيث تتداخل احتياجات نمو الجنين مع احتياجات الأم المراهقة التي لا يزال جسمها في طور النمو والتطور.

1. زيادة الاحتياجات الغذائية

- تحتاج الحامل إلى كميات أكبر من الطاقة والمغذيات الكبرى (بروتين، كربوهيدرات، دهون) والصغرى (كالحديد، الكالسيوم، الفوليك).
- المراهقة الحامل تعاني من تنافس غذائي بين نموها الشخصي ونمو الجنين، مما يزيد احتمالية العجز الغذائي وسوء التغذية.

م.م.ثائر بهاء

2. ضعف الوعي والمعرفة الغذائية

- قلة الوعي بأهمية التغذية السليمة أثناء الحمل.
- الاعتماد على أطعمة فقيرة بالعناصر الغذائية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

3. العوامل الاقتصادية والاجتماعية

- انخفاض المستوى المعيشي والفقر يؤدي إلى عدم توفر الغذاء الكافي أو المتنوع.
- الزواج المبكر يؤدي إلى قلة الاستعداد الجسدي والنفسي للحمل والعناية بالتغذية.

4. المشكلات الصحية والنفسية

- الأنيميا (فقر الدم) الناتجة عن نقص الحديد أو الفوليك شائعة جدًا بين الحوامل والمراهقات.
- التوتر والقلق في فترة المراهقة أو الحمل يقللان الشهية ويؤثران على الامتصاص الغذائي.

5. العادات الغذائية الخاطئة

- الامتناع عن تناول بعض الأطعمة خوفًا من زيادة الوزن.
- تناول الوجبات غير المنتظمة أو تخطي الوجبات.

6. العوامل البيولوجية

- المراهقة الحامل تكون أكثر عرضة لسوء التغذية لأن جسمها لم يكتمل نموه بعد، واحتياجاتها الغذائية مرتفعة جدًا.
- ضعف امتصاص بعض العناصر بسبب التغيرات الهرمونية

م.م.ثائر بهاء

تغذية الحامل المراهقة

تُعتبر الحامل المراهقة (أقل من 18 سنة) حالة خاصة لأنها ما تزال في طور النمو، أي أن العناصر الغذائية تُوزع بين نمو جسمها ونمو الجنين، مما يزيد حاجتها إلى التغذية الجيدة.

آثار سوء التغذية على الحامل او الحامل المراهقة

على الأم:

- فقر الدم (أنيميا نقص الحديد)
- يؤدي إلى دوار وضعف عام وصعوبة في الولادة.
- تأخر النمو الجسدي للمراهقة نفسها.
- نقص الكالسيوم مما يضعف العظام والأسنان.
- الولادة المبكرة أو تعسرها بسبب ضيق الحوض.
- نقص المناعة وزيادة خطر العدوى.
- نقص الحليب بعد الولادة بسبب قلة التغذية السليمة.

على الجنين:

- انخفاض وزن المولود (< 2.5 كغم).
- تشوهات خلقية نتيجة نقص حمض الفوليك.
- ضعف الجهاز العصبي وتباطؤ النمو العقلي.
- خطر الإجهاض أو الوفاة عند الولادة.
- ضعف المناعة وسوء النمو بعد الولادة.

التوصيات الغذائية والصحية للمراهقات الحوامل

1. تناول وجبات صغيرة ومتعددة (3 رئيسية + 2 خفيفة).

2. تنويع الغذاء اليومي ليشمل الحبوب الكاملة، البروتينات، الألبان، الفواكه والخضار.

3. تجنب الأطعمة الفقيرة غذائيًا مثل المشروبات الغازية والمقليات.

4. الالتزام بتناول المكملات الغذائية (حديد، فوليك، كالسيوم) بإشراف الطبيب.

5. الراحة الكافية والنوم المنتظم لتقليل الإجهاد البدني

6. التثقيف الغذائي للمراهقات في المدارس والمراكز الصحية.

7. المتابعة الطبية المنتظمة لمراقبة الوزن والضغط والهيموغلوبين.

م.م ثائر بهاء