كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة الثانية

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد.ثائر بهاء

2027-2026



عنوان المحاضرة :الحمل والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلاله

Email: thaer.bahaa@tu.edu.iq

الحمل والتغيرات الفسيولوجية

التغيرات الفيسيولوجية أثناء الحمل هي التغيرات الطبيعية التي تطرأ على جسد المرأة الحامل للتكيف مع وجود الجنين ونموه. وتشمل هذه التغيرات الطبيعية تغيرات في القلب والأوعية الدموية والدم، وفي الأيض وفي وظائف الكلى والرئة. فيزداد سكر الدم ومعدل التنفس والنتاج القلبي، كما ترتفع معدلات هرموني الإستروجين والبروجيستيرون على مدار الحمل مما يوقف حدوث الدورة الشهرية أثناء مدة الحمل كاملة.

ومع الحمل وبداية تكون الطفل فأن صحة الام وحالتها الغذائية خلال فترة الحمل تنعكس على صحة الجنين خلال هذه الفترة وبعد الولادة. ويجب اجراء بعض التحويرات الغذائية في غذاء الحامل لتهيئة الظروف المثلى لانجاب ناجح، تعتبر الأشهر التسعة اهمية كبيرة في حياة الطفل تدعو الحاجة فيها إلى أن تتناول الحامل غذاءً كافي يحتوي على كافة العناصر الغذائية التي تحتاجها لاجل التغيرات الحاصلة في هذه الفترة ومن اجل نمو جنيني صحيح وذلك يقع على عاتق الام الحامل بشكل اساس

التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى جسم الأم وبين احتياجات الجنين للنمو السليم

1. **القلب والدورة الدموية** :يزداد حجم الدم بنسبة تصل إلى 40–50%.يزداد معدل ضربات القلب لتلبية حاجات الجنين من الأوكسجين والعناصر الغذائية.

2. **الجهاز التنفسي**:يزداد معدل التنفس قليلاً لتوفير كمية أكبر من الأوكسجين.

3. الجهاز الهضمي *:قد تقل حركة الأمعاء بسبب هرمون* البروجسترون، مما يسبب الإمساك أحياناً.

4. **الجهاز البولي**:يزداد عمل الكليتين للتخلص من الفضلات الناتجة عن الأم والجنين.

5. الهرمونات:ترتفع مستويات هرمونات الحمل (الإستروجين والبروجسترون)، وهي المسؤولة عن تهيئة الجسم لدعم الجنين.

6. **ظهور** بقع في الجلد ناتجة عن تغيرات هرمونية

أهمية التغذية أثناء الحمل

التغذية السليمة للحامل ضرورية لأن جسم الأم يجب أن:

1. يدعم نمو الجنين وتكوينه.
2. يحافظ على صحة الأم ويقيها من الأمراض مثل فقر الدم وهشاشة العظام.
3. يقلل من مضاعفات الولادة ويساعد على شفاء الأم بعد الولادة.

ثانيًا: الاحتياجات الغذائية للأم الحامل

الامور التي يجب العناية بها أثناء الحمل

1. التغذية السليمة والمتوازنة.
2. الراحة والنوم الكافي.
3. متابعة طبية دورية كل شهر (ثم أسبوعية في الشهر الأخير).
4. تجنّب التدخين والأدوية غير الموصوفة.
5. الرياضة الخفيفة مثل المشي أو اليوغا للحامل.

العوامل المؤثرة على تغذية الحامل

1. العوامل البيولوجية والفسيولوجية

- العمر: النساء المراهقات أو فوق 35 سنة قد تكون احتياجاتهن الغذائية مختلفة.

- الحمل المتعدد: الحمل بتوأم يزيد من احتياجات البروتين والطاقة.
- الحالة الصحية: مثل السكري، فقر الدم، أو أمراض الغدة الدرقية تؤثر على النظام الغذائي.
- الغثيان والقيء الصباحي: قد يقلل الشهية ويؤثر على تناول العناصر الغذائية الأساسية.

2. العوامل النفسية والاجتماعية

- الضغط النفسي والقلق: قد يؤدي إلى فقدان الشهية أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة.
- الدعم الأسري والاجتماعي: تشجيع الأسرة على التغذية السليمة يحسن الالتزام بالنظام الغذائي.
- المعتقدات والعادات الغذائية: بعض العادات الثقافية قد تؤثر على اختيار الأطعمة.

3. العوامل الاقتصادية

- الدخل المالي: يؤثر على القدرة على شراء الأطعمة الصحية والمتنوعة.
- توفر الغذاء: نقص الفواكه والخضروات أو المنتجات الطازجة يحد من التغذية المتوازنة.

4.العوامل التعليمية والمعرفية

مستوى الوعي الغذائي: معرفة الأم بالعناصر الغذائية الضرورية للحمل تؤثر على اختيار الأطعمة.

الاستشارة الطبية والتوجيه الغذائي: الاستفادة من نصائح أخصائي التغذية تساعد على اتباع جدول غذائي متوازن.

5. العوامل البيئية

تلوث الغذاء أو المياه: قد يقلل من جودة الغذاء ويزيد من مخاطر التسمم الغذائي.

الوصول إلى الأسواق والخضروات الطازجة: يؤثر على تنوع النظام الغذائي.