كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة الرابعة

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

مقارنة بين المتطلبات الغذائية للحامل وغير الحامل

1. الطاقة والسعرات الحرارية

المرأة غير الحامل تحتاج إلى طاقة كافية لتغطية أنشطة حياتها اليومية الأساسية، مثل الحركة والعمل والوظائف الحيوية، وعادة ما تكون حوالي 1800–2200 سعرة حرارية يوميًا.
أما المرأة الحامل، فتزداد احتياجاتها من الطاقة تدريجيًا مع تقدم الحمل، خاصة في الثلث الثاني والثالث، حيث ينمو الجنين وتزداد الأنسجة الحيوية في الأم. عادةً تُضاف حوالي 300 سعرة حرارية يوميًا لتوفير الطاقة لنمو الجنين والمشيمة وزيادة حجم الدم.

2. البروتين

البروتين عنصر أساسي في تكوين جميع أنسجة الجسم.

المرأة غير الحامل تحتاج إلى بروتين يغطي احتياجاتها اليومية، نحو 0.8 غرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم.

المرأة الحامل تحتاج إلى زيادة البروتين لتكوين أنسجة الجنين والمشيمة، ودعم نمو الرحم والدم. فتزيد الحاجة إلى حوالي 1.1 غرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، أي زيادة تقريبية بحوالي 25 غرامًا يوميًا.

هذه الزيادة تضمن نمو العضلات والأعضاء والدماغ لدى الجنين، كما تساعد الأم على التعافي بعد الولادة.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

3. الحديد

الحديد ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء وحمل الأكسجين.

المرأة غير الحامل تحتاج إلى حوالي 18 ملغ يوميًا.

المرأة الحامل تحتاج إلى نحو 27 ملغ يوميًا، بسبب زيادة حجم الدم وتعويض فقد الدم خلال الولادة، بالإضافة إلى توفير الأكسجين للجنين.
نقص الحديد يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم عند الأم، مما يقلل كمية الأكسجين الواصلة للجنين ويؤثر على نموه وصحته.

---

4. الكالسيوم

الكالسيوم أساسي لتكوين العظام والأسنان:

المرأة غير الحامل تحتاج إلى حوالي 1000 ملغ يوميًا.

المرأة الحامل تحتاج نفس الكمية تقريبًا، لكن قدرة الجسم على الامتصاص تزداد أثناء الحمل لتلبية حاجة الجنين لنمو العظام والأسنان.
نقص الكالسيوم يمكن أن يضعف نمو عظام الجنين ويزيد خطر إصابة الأم بهشاشة العظام لاحقًا.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

5. حمض الفوليك (الفولات)

الفولات من أهم العناصر الوقائية:

المرأة غير الحامل تحتاج حوالي 400 ميكروغرام يوميًا.

المرأة الحامل تحتاج نحو 600 ميكروغرام يوميًا، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لأنه يقي الجنين من تشوهات الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة.
تناول الفولات بانتظام قبل وأثناء الحمل أساسي لصحة الجهاز العصبي للجنين.

6. الفيتامينات الأخرى

فيتامينات B6 وB12 مهمة لنمو الجهاز العصبي وتكوين الدم.
فيتامين C يساعد على امتصاص الحديد وتقوية جهاز المناعة.

فيتامين D مهم لامتصاص الكالسيوم وبناء العظام.
المرأة الحامل تحتاج إلى زيادات بسيطة من هذه الفيتامينات مقارنة بالمرأة غير الحامل، لضمان نمو الجنين بشكل سليم.

7. الماء والسوائل

المرأة غير الحامل تحتاج نحو 2 لتر ماء يوميًا.

المرأة الحامل تحتاج من 2.5 إلى 3 لترات يوميًا لتكوين السائل الأمنيوسي وزيادة حجم الدم وحماية الكلى.
الجفاف أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى تقلصات مبكرة أو مشاكل في نمو الجنين.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

8. الدهون والكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة، وتحتاج الحامل إلى كميات مشابهة تقريبًا لغير الحامل، لكن مع التركيز على المصادر الصحية (حبوب كاملة، خضار وفواكه).

الدهون ضرورية لتكوين الدماغ والعينين لدى الجنين، خاصة أحماض أوميغا 3. تحتاج الحامل زيادة معتدلة من الدهون الصحية مقارنة بالمرأة غير الحامل.

أهمية المقارنة وعلاقتها بصحة الجنين

مقارنة الاحتياجات الغذائية بين الحامل وغير الحامل تساعد على فهم أن الحمل ليس وقتًا للأكل الزائد بلا هدف، بل لتناول غذاء متوازن وغني بالعناصر الأساسية.

التغذية الصحيحة تساعد على نمو الجنين بشكل سليم، وتقلل خطر انخفاض الوزن عند الولادة أو التشوهات.

النقص الغذائي عند الأم ينعكس مباشرة على صحة الجنين، خاصة في الأعضاء الحيوية مثل الدماغ والقلب والعظام.

اتباع نظام غذائي متوازن خلال الحمل يدعم الأم ويجهزها للولادة، ويحافظ على صحتها بعد الإنجاب.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i