كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة الثالثة

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

المتطلبات الغذائية للمرأة للحامل

أثناء الحمل، تحدث تغييرات كثيرة في جسم المرأة لتلبية احتياجات الجنين الذي ينمو بسرعة. ولذلك، تحتاج المرأة الحامل إلى نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية بالكميات الصحيحة .هذه العناصر تشمل: السعرات الحرارية، البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحية، الفيتامينات، المعادن، والماء اضافة للمكملات الغذائية

1.السعرات الحرارية (الطاقة)

توفر الطاقة للأم وللجنين الذي ينمو، وتساعد في دعم التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة حجم الدم، نمو المشيمة، والرحم. وتزداد الاحتياجات تدريجيًا خلال فترة الحمل لتلبية احتياجات الأم والجنين معًا. ولكن هذه الزيادة ليست كبيرة كما يعتقد البعض، وتعتمد على:

- عمر الحامل
- الوزن قبل الحمل
- مستوى النشاط البدني

الثلث (المرحلة) من الحمل

- متطلبات الطاقة للحامل (بشكل عام)
- الثلث الأول (من الأسبوع 1 إلى 12)
- لا حاجة لزيادة كبيرة في السعرات الحرارية.
- الزيادة الموصى بها: حوالي 0 – 100 سعرة حرارية إضافية في اليوم.
- السبب: نمو الجنين لا يزال بطيئًا نسبيًا.

الثلث الثاني (من الأسبوع 13 إلى 26)

- يبدأ الجنين بالنمو السريع.
- الزيادة الموصى بها: حوالي 300 – 350 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

الثلث الثالث (من الأسبوع 27 إلى الولادة)

- الجنين يكتسب معظم وزنه.
- الزيادة الموصى بها: حوالي 450 – 500 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

مصادر السعرات الحرارية

الحبوب الكاملة، البطاطا، الفواكه، الخضروات، المكسرات.

2.البروتين

البروتينات هي مركبات أساسية تُستخدم لبناء الخلايا والأنسجة، وهي ضرورية جداً في فترة الحمل لأن الجنين ينمو بسرعة ويحتاج إلى بروتينات لبناء أعضائه وعضلاته، بالإضافة إلى بناء المشيمة والرحم.

فوائد البروتين للحامل؟

- نمو الجنين بشكل صحي.
- دعم نمو الأعضاء والأنسجة.
- إصلاح وتجديد خلايا الجسم.
- تعزيز جهاز المناعة.
- دعم نمو الثدي وتجهيز الجسم للرضاعة.

الكمية المطلوبة يوميًا:

- تتراوح بين 75 إلى 100 جرام يوميًا (حسب الوزن والحالة الصحية.(
- ينصح بتوزيع تناول البروتين على مدار اليوم بين الوجبات.

مصادر البروتين الصحية للحامل:

- **البروتين الحيواني** :الدجاج، اللحم البقري الخالي من الدهون، السمك (مثل السلمون والتونة)، البيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب واللبن والجبنة.
- **البروتين النباتي** :العدس، الحمص، الفاصوليا، الفول، التوفو، المكسرات مثل اللوز والجوز.

علامات نقص البروتين:

- تعب وضعف عامو تورم الأطراف
- فقدان عضلات.
- ضعف في نمو الجنين

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

3.الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، وتوفر الطاقة اللازمة للحامل والجنين للقيام بوظائفهما اليومية ونمو الأنسجة.

فوائد الكربوهيدرات للحامل:

- تمد الجسم بالطاقة اللازمة.
- تحافظ على عمل الدماغ والجهاز العصبي للجنين.
- تمنع استهلاك البروتين كمصدر طاقة (مما يسمح للبروتين بالقيام بوظائفه الأساسية)

الكمية المطلوبة يوميًا:

يجب تناول حوالي 175 جرامًا أو أكثر من الكربوهيدرات يوميًا.

أنواع الكربوهيدرات:

- الكربوهيدرات المعقدة (الأفضل للحامل :(تُهضم ببطء وتوفر طاقة مستمرة، مثل الحبوب الكاملة (الأرز البني، البرغل، الشوفان)، البطاطا، البقوليات، الخضروات.
- الكربوهيدرات البسيطة (يُفضل تقليلها :(مثل السكر، الحلويات، العصائر المعلبة، الخبز الأبيض.

4..الفيتامينات

ضرورية لضمان نمو صحي للجنين، دعم صحة الأم، وتقليل مخاطر العيوب الخلقية والمضاعفات الصحية.

أهم الفيتامينات للحامل ووظائفها ومصادرها:

فيتامين:B12

- ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء وصحة الجهاز العصبي.
- مصادره: اللحوم، البيض، الحليب.
- الكمية الموصى بها: 2.6 ميكروغرام يوميًا.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

فيتامين:C

- يعزز المناعة ويساعد على امتصاص الحديد.
- مصادره: الفلفل الحلو، البرتقال، الكيوي، الفراولة.
- الكمية الموصى بها: 85 ملغ يوميًا.

فيتامين:D

- يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام.
- مصادره: التعرض لأشعة الشمس، السلمون، الحليب المدعم.
- الكمية الموصى بها: 600 وحدة دولية يوميًا.

فيتامين:A

- يدعم صحة الجلد والعينين والمناعة.
- مصادره الطبيعية الآمنة: الجزر، البطاطا الحلوة، المانجو (يُنصح بعدم تناول مكملات فيتامين A بجرعات عالية لأنها قد تكون ضارة.)
- الكمية الموصى بها: 770 ميكروغرام يوميًا.

فيتامين:E

- مضاد للأكسدة، يحمي الخلايا.
- مصادره: المكسرات، الزيوت النباتية، الأفوكادو.
- الكمية الموصى بها: 15 ملغ يوميًا.

فيتامين:K

- ضروري لتجلط الدم.
- مصادره: الخضروات الورقية مثل الكرنب والسبانخ.
- الكمية الموصى بها: 90 ميكروغرام يوميًا

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

5. الدهون الصحية

الدهون الصحية هي الدهون التي تفيد الجسم وتساعد في:

- تطوير دماغ وجهاز عصبي الجنين)خصوصًا أحماض أوميغا-3 الدهنية.(
- امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون .(A, D, E, K)
- إنتاج هرمونات مهمة للحمل.
- الحفاظ على صحة القلب والشرايين للأم.
- توفير طاقة طويلة الأمد.

أنواع الدهون الصحية ومصادرها:

1.الأحماض الدهنية أوميغا-3(Omega-3)

- مهمة جدًا لتطور دماغ الجنين ونظامه العصبي.
- تقلل من احتمالات الولادة المبكرة وبعض مشاكل الحمل.

مصادر أوميغا-3 الصحية:

- الأسماك الدهنية مثل السلمون، السردين، التونة (الخفيفة)، بذور الشيا.
- بذور الكتان.
- الجوز.
- زيت الكانولا وزيت الكتان.

---

2. الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة(Monounsaturated fats)

- تقلل من الكوليسترول الضار وتحافظ على صحة القلب.
- تساعد على امتصاص الفيتامينات.

مصادرها:

زيت الزيتون الأفوكادو.المكسرات مثل اللوز والكاجو والجوز

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

6. المعادن

عناصر كيميائية غير عضوية يحتاجها الجسم بكميات صغيرة نسبيًا للقيام بوظائفه الحيوية المختلفة. هذه المعادن لا تنتجها أجسامنا، لذلك يجب الحصول عليها من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.

الحديد:(Iron)

مهم جدًا لتكوين الهيموغلوبين اللي ينقل الأكسجين في الدم.

نقص الحديد ممكن يسبب فقر الدم عند الحامل، ويؤثر على نمو الجنين.

الكالسيوم:(Calcium)

ضروري لتكوين عظام وأسنان الجنين.

يدعم وظيفة القلب والعضلات عند الأم والجنين.

المغنيسيوم:(Magnesium)

يساهم في بناء العظام والأسنان.

يساعد على استرخاء العضلات وتجنب التشنجات.

الزنك:(Zinc)

مهم لنمو الخلايا وتقوية جهاز المناعة.

يلعب دور في تطور الجهاز العصبي للجنين.

اليود:(Iodine)

ضروري لوظائف الغدة الدرقية، التي تؤثر على نمو دماغ الجنين.

7.الماء والسوائل:

يدعم زيادة حجم الدم في جسم الحامل، لأنه خلال الحمل يزيد حجم الدم بنسبة 30-50% تقريبًا.

- يساعد في تكوين السائل الأمنيوسي الذي يحيط بالجنين ويحميه.
- يسهل عملية الهضم ويقلل من مشاكل الإمساك اللي شائعة أثناء الحمل.
- يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم خاصة مع زيادة نشاط الجسم أثناء الحمل.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

- يساهم في التخلص من الفضلات والسموم من خلال الكلى، وبالتالي يحمي الحامل من مشاكل المسالك البولية.

كمية السوائل المطلوبة للحامل:

يُنصح بشرب حوالي 12-8كوب ماء يوميًا)أي ما يعادل 2-3 لترات)، ويمكن تزيد الكمية إذا كانت الحامل نشيطة أو في جو حار.

يُفضل شرب الماء بانتظام طوال اليوم وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش.

---

8. المكملات الغذائية

غالبًا لا يمكن للحامل تغطية جميع احتياجاتها بالغذاء فقط، لذلك يصف الطبيب مكملات غذائية تحتوي على:

- **الحديد**
- **الكالسيوم**
- **فيتامينD**
- **DHA**

email:thaer.bahaa@tu.edu.i