كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة الخامسة

المرحلة الثالثة

تغذية طفل : الجزءالنظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

الوصايا الغذائية خلال فترة الحمل من الاغذية الممنوعة

السبب العام لُمنع بعض الأطعمة خلال فترة الحمل

- قد تحتوي على بكتيريا أو طفيليات ضارة.
- تحتوي على مكونات سامة أو معادن ثقيلة (كالزئبق).
- تسبب اضطرابات هضمية أو ارتفاع ضغط الدم أو سكري الحمل.
- تؤثر على نمو الجهاز العصبي للجنين.

الاغذية الممنوعة للحامل

❑ اولاً: الأغذية الحيوانية الممنوعة أو المحظورة

اولاً-اللحوم النيئة أو غير المطهية جيدًا

وتشمل :اللحم المنتصف الاستواء، النقانق غير الناضجة، الكبد النيئ.

الذي يكون عرضة للـ

1. بكتيريا السالمونيلا

2.بكتيريا الإشريكية القولونية

3. بكتيريا الليستيريا

تاثيرها

عند تناول اللحم غير المطهو جيدًا، يدخل الطفيلي إلى جسم الأم وقد يعبر المشيمة ليصل إلى الجنين

تسممًا غذائيًا حادًا تظهر أعراضه خلال ساعات

اضرارها

اجهاض - ولادة طفل ميت-تشوهات خلقية في الدماغ أو العينين (مثل استسقاء الدماغ أو ضعف البصر)-تأخر النمو الذهني والعقلي عند الطفل بعد الولاد

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

ثانياً-الاسماك والاغذية البحرية

1. الأسماك عالية الزئبق (الاسماك البحرية الكبيرة) هذا يجعل الزئبق (وهو معدن سام) يتراكم بكميات كبيرة في أجسامها.

ما الذي تسببه للحامل والجنين:

- الزئبق يمكن أن ينتقل عبر المشيمة إلى الجنين.
- يضر الدماغ والجهاز العصبي للجنين.

2. الأسماك النيئة أو غير المطهية جيدًا : قد تحتوي على بكتيريا أو طفيليات

تسبب: يمكن أن تؤدي إلى تسمم غذائي أو التهاب في المشيمة الذي يسبب إجهاض أو ولادة مبكرة.

3-لأسماك من مصادر ملوثة:إذا صيدت الأسماك من أماكن ملوثة بالكيماويات أو المخلفات الصناعية، فقد تحتوي على **مواد سامة**.

تسبب:

يمكن أن تؤثر على **الكبد والجهاز العصبي**.

وقد تسبب **تشوهات خلقية** أو **مشاكل نمو** للجنين

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

❑ثانياً:منتجات الألبان والأجبان و الخضروات الممنوعة

1: منتجات الألبان الممنوعة للحامل

- **الحليب غير المبستر (الطازج من المزرعة): لأنه قد يحتوي على بكتيريا ضارة مثل *السالمونيلا, اللستيريا* ، وهذه البكتيريا يمكن أن تسبب تسممًا غذائيًا أو حتى إجهاضًا.**
- **الجبن الطري المصنوع من حليب غير مبستر:هذه الأنواع من الجبن قد تحتوي على بكتيريا خطيرة تنتقل إلى الجنين وتسبب التهابات.**
- **الزبادي أو اللبن المنزلي المصنوع من حليب غير مبستر:لأنه يحمل نفس خطر البكتيريا.**

2: الخضروات الممنوعة أو التي يجب الحذر منها

- **الخضروات غير المغسولة جيدًا مثل الخس أو الجرجير أو النعناع أو الكزبرة غير المغسولة.**
  قد تحمل طفيليات أو بكتيريا تسبب التهابات أو مشاكل للجنين.
- **البراعم النيئة مثل برعم الفاصوليا أو البرسيم أو الحلبة.**
  لأنها أحيانًا تحتوي على بكتيريا *Listeria*أو *Salmonella*الضارة.
- **الباذنجان النيء أو بكميات كبيرة جدًا**
  قد يسبب تقلصات خفيفة في الرحم عند الإفراط في تناوله.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

❑ **ثالثاً :المشروبات التي يُنصح بتجنّبها أثناء الحمل**

1. **القهوة والشاي القوي ومشروبات الطاقة**

سبب تجنبها تحتوي على كافيين مرتفع يسبب زيادة نبض الجنين ويؤثر على نموه. الحد المسموح: لا يزيد عن 200 ملغ يوميًا (كوب واحد من القهوة الخفيفة).

2. **المشروبات الغازية والعصائر الصناعية**

سبب تجنبها مليئة بالسكر والمواد الحافظة وتؤدي لزيادة الوزن وارتفاع سكر الدم. تسبب الغازات وهشاشة العظام.

3. **العصائر غير المبسترة (الطازجة غير المعقمة)**

سبب تجنبها قد تحتوي على بكتيريا تسبب تسممًا غذائيًا.

❑ **رابعاً : الاطعمة المالحة والاطعمة المعلبة**

أولاً: الأطعمة المالحة:هي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح (الصوديوم)، مثل:

- **المخللات والزيتون المملح.**
- **البطاطس المقلية والشيبس.**
- **اللحوم المصنعة (النقانق، اللانشون، السجق).**
- **الصلصات الجاهزة مثل الكاتشب**

سبب تتجنبها

لأنها ترفع ضغط الدم، وقد تسبب تسمم الحمل (وهي حالة خطيرة على الأم والجنين).

- **تسبب احتباس السوائل وتورم القدمين واليدين.**
- **تؤدي إلى إجهاد الكلى وصعوبة تخلص الجسم من الأملاح.**

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

ثانيًا: الأطعمة المعلبة: هي الأطعمة التي تُحفظ في علب معدنية أو زجاجية لفترات طويلة بعد معالجتها حراريًا،

- **الفاصوليا أو الذرة المعلبة.**
- **التونة والسردين.**
- **الفواكه المعلبة في شراب سكري.**

سبب تتجنبها ؟

- **لأنها تحتوي على مواد حافظة وملونات قد تؤثر على نمو الجنين.**
- **تحتوي على نسبة عالية من الملح أو السكر مما يسبب ارتفاع الضغط أو زيادة الوزن.**
- **قد تحتوي العلب على مادة BPA، وهي مادة كيميائية قد تؤثر على الهرمونات وتضر الجنين.**
- **بعض المعلبات قد تُصاب بالتلوث البكتيري إذا لم تُحفظ جيدًا، مما يسبب تسممًا غذائيًا خطرًا على الأم والطفل..**

❑ **خامساً :الاعشاب والمكملات التي يجب تجنبها**

الاعشاب

1. **القرفة (بكميات كبيرة)** – قد تحفز انقباضات الرحم وتزيد خطر الإجهاض.
2. **البابونج (– (Chamomile**الإكثار منه قد يؤدي إلى تقلصات في الرحم.
3. **الزنجبيل بكميات كبيرة** – آمن بكميات صغيرة لتخفيف الغثيان، لكن الإفراط فيه قد يسبب النزيف.
4. **الحلبة** – قد تحفز الولادة المبكرة أو انقباضات الرحم.

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

المكملات

1. **فيتامين** Aبجرعات عالية – قد يسبب تشوهات خلقية.
2. **فيتامين E**بجرعات كبيرة – يزيد خطر النزيف.
3. **مكملات إنقاص الوزن أو بناء العضلات** – غالبًا تحتوي على منبهات غير آمنة

ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i