

ما هو الغذاء المثالي لنمو طفل سليم أثناء الحمل؟

ما تأكله المرأة وتشربه أثناء الحمل هو المصدر الرئيسي لتغذية طفلها. لذلك ، يوصي الخبراء بوجوب أن يشمل النظام الغذائي للأم على مجموعة متنوعة من الأطعمة والمشروبات الصحية لتوفير العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الطفل للنمو والتطور.

التغذية الرئيسية أثناء الحمل

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الكالسيوم وحمض الفوليك والحديد والبروتين أكثر من المرأة التي لا تتوقعها ، وفقًا للكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG). هذا هو سبب أهمية هذه العناصر الغذائية الأربعة.



حمض الفوليك:

يُعرف أيضًا باسم حمض الفوليك عندما يتم العثور على المغذيات في الأطعمة ، وحمض الفوليك هو فيتامين ب الضروري للمساعدة في منع العيوب الخلقية في دماغ الطفل والحبل الشوكي ، والمعروفة باسم عيوب الأنبوب العصبي.

قد يكون من الصعب الحصول على الكمية الموصى بها من حمض الفوليك من النظام الغذائي وحده. لهذا السبب ، توصي منظمة March of Dimes ، وهي منظمة مكرسة لمنع العيوب الخلقية ، النساء اللواتي يحاولن إنجاب طفل بتناول مكمل فيتامين يوميًا يحتوي على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا لمدة شهر واحد على الأقل قبل الحمل. أثناء الحمل ، ينصحون النساء بزيادة كمية حمض الفوليك إلى 600 ميكروغرام يوميًا ، وهي كمية شائعة في فيتامين ما قبل الولادة يوميًا.



الكالسيوم:

يستخدم هذا المعدن لبناء عظام الطفل وأسنانه. إذا لم تستهلك المرأة الحامل ما يكفي من الكالسيوم ، فسيتم سحب المعدن من مخازن الأم في عظامها وإعطائه للطفل لتلبية متطلبات الحمل الإضافية ،

وفقًا لأكاديمية التغذية وعلم التغذية. يتم أيضًا تقوية العديد من منتجات الألبان بفيتامين د ، وهو عنصر غذائي آخر يعمل مع الكالسيوم لتنمية عظام الطفل وأسنانه.

تحتاج النساء الحوامل اللواتي يبلغن من العمر 19 عامًا أو أكثر إلى 1000 ملليغرام من الكالسيوم يوميًا ؛ تحتاج المراهقات الحوامل ، اللواتي تتراوح أعمارهن بين 14 و 18 عامًا ، إلى 1300 ملليغرام يوميًا ، وفقًا لـ ACOG.



حديد:

تحتاج النساء الحوامل إلى 27 ملليجرام من الحديد يوميًا ، وهو ضعف الكمية التي تحتاجها النساء اللاتي لا يتوقعن الحمل ، وفقًا لـ ACOG. هناك حاجة إلى كميات إضافية من المعدن لإنتاج المزيد من الدم لتزويد الطفل بالأكسجين. يمكن أن يؤدي الحصول على كمية قليلة جدًا من الحديد أثناء الحمل إلى الإصابة بفقر الدم ، وهي حالة تؤدي إلى الإرهاق وزيادة خطر الإصابة بالعدوى.

لزيادة امتصاص الحديد ، يجب تناول مصدر جيد لفيتامين سي في نفس الوجبة عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، كما توصي ACOG. على سبيل المثال ، تناول كوبًا من عصير البرتقال في وجبة الإفطار مع الحبوب المدعمة بالحديد.



بروتين:

هناك حاجة إلى مزيد من البروتين أثناء الحمل ، لكن معظم النساء لا يعانين من مشاكل في الحصول على ما يكفي من الأطعمة الغنية بالبروتين في وجباتهن الغذائية ، كما قالت سارة كريجر ، أخصائية التغذية المسجلة والمتحدثة باسم التغذية قبل الولادة لأكاديمية التغذية وعلم التغذية في سانت بطرسبرغ ، فلوريدا . ووصفت البروتين بأنه "عامل مغذي للبناء" لأنه يساعد في بناء أعضاء مهمة للطفل مثل المخ والقلب.

أغذية للأكل

إن الهدف خلال فترة الحمل هو تناول الأطعمة المغذية في معظم الأوقات. لتعظيم التغذية قبل الولادة ، تقترح التأكيد على

المجموعات الغذائية الخمس التالية: الفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان.

عند تقديم المشورة للنساء الحوامل ، توصي كريجر بتعبئة نصف أطباقهن بالفواكه والخضروات ، وربعها بالحبوب الكاملة وربعها بمصدر للبروتين الخالي من الدهون ، وكذلك بتناول أحد منتجات الألبان في كل وجبة.



فواكه وخضراوات:

قالت كريجر إن النساء الحوامل يجب أن يركزن على الفاكهة والخضروات ، خاصة خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل. وقالت إن الحصول على ما بين 5 إلى 10 حصص من المنتجات بحجم كرة التنس كل يوم. هذه الأطعمة الملونة منخفضة السعرات الحرارية ومليئة بالألياف والفيتامينات والمعادن.