

الحمل والتغذية

8 مارس/أذار 2005

يُمْكِنُ أَنْ تُثَقِّلَ اللِّسْتِيرِيَا إِلَى الجِنِينِ، وَقَدْ يُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى الإِجْهَاضِ أَوْ الإِمْلَاصِ أَوْ الوِلَادَةِ المَبْتَسِرَةِ.

يَمكِنُ تَدْمِيرِ اللِّسْتِيرِيَا بِوِاسِطَةِ الطَّبِيخِ العَادِي لِلطَّعَامِ، وَلَكِنهَا تَسْتَطِيعُ النُّمُوَ فِي الغِذَاءِ المُبَرَّدِ بِالثَّلَاجَةِ. وَلِذَلِكَ فَمِنَ الأَفْضَلِ عَدَمُ تَنَاوُلِ سِوَى الأَطْعِمَةِ المَطْبُوخَةِ قَبْلَ أَكْلِهَا مَبَاشِرَةً وَالفَاكِهِةِ وَالخَضَارِ الطَّازِجِ المُعْشَوَّلِ جَيِّدًا. يُمكِنُ تَنَاوُلِ بَقَايَا الطَّعَامِ إِذَا تَمَّ تَبْرِيْدُهُ فَوْرًا وَلَمْ يَبْقَى بِالثَّلَاجَةِ أَكْثَرَ مِنْ يَوْمٍ وَاحِدٍ لَا غَيْرِ. مِنَ المَهْمِ عَدَمُ تَنَاوُلِ أَيِّ طَّعَامٍ مُشَكُوكٍ فِي سَلَامَةِ تَحْضِيرِهِ أَوْ تَخْزِينِهِ.

ويُفَضَّلُ تَقَادِي تَنَاوُلِ الأَطْعِمَةِ الجَاهِزَةِ المَبْرَدَةِ التَّالِيَةِ مَطْلَقًا:

- الأَجْبَانِ النَّاعِمَةِ أَمْثَالُ بَرِي وَكَامْمِبِرْتِ وَرِيكُوتَا – وَيَمكِنُ تَنَاوُلُهَا إِذَا كَانَتْ مَطْبُوخَةً وَسَاخِنَةً،
- قَطْعَ لَحْمِ الدِّجَاجِ المَطْبُوخِ وَالمَبْرَدِ كَالذِّي يَقْدَمُ حَشْوًا فِي السَانَدَوِيْتِشَاتِ بِمَحَلَّاتِ الأَطْعِمَةِ الجَاهِزَةِ،
- اللُّحُومَ البَارِدَةَ وَفَطَائِرَ اللُّحْمِ،
- السُّلْطَاتِ الجَاهِزَةِ،
- المَأْكُولَاتِ البَحْرِيَّةِ النَّنِيَّةِ مِثْلَ المَحَارِ، شِرَاحِجِ السَّمَكِ النَّيِّ، سَمَكِ السُّلْمُونِ أَوْ المَحَارِ المَدْحَنِ (يَمكِنُ تَنَاوُلِ المَحَارِ المَعْلَبِ).

حَامِضُ الفُولِيكِ مَهْمٌ فِي المَرَاكِلِ المَبَكَّرَةِ

حَامِضُ الفُولِيكِ هُوَ فَيْتَامِينُ B الَّذِي يَحْتَاجُهُ الجِسْمُ لِلنُّمُوِ وَالتَّطَوُّرِ الصَّحِيحِ. الجِنِينُ يَنمو بِأَقْصَى سُرْعَةٍ فِي الأَسَابِيحِ الأُولَى مِنْ حَيَاتِهِ - فِي أَغْلَبِ الأَحْيَانِ قَبْلَ أَنْ تَدْرِكَ الأُمُّ بِأَنَّهَا حَامِلٌ. وَحَامِضُ الفُولِيكِ مَهْمٌ جَدًّا لِلنِّسَاءِ خُصُوصًا فِي فِتْرَةِ الشَّهْرِ السَّابِقِ عَلَى الحَمْلِ وَالشُّهُورِ الثَّلَاثَةَ الأُولَى مِنْهُ ذَلِكَ لِأَنَّهُ يَسَاعِدُ عَلَى مَنَعِ حَالَاتِ الإِعَاقَاتِ عِنْدَ الوِلَادَةِ مِثْلَ السُّنْسِنَةِ المُشَقُوقَةِ فِي الأَطْفَالِ الرُّضْعِ.

يُوصَى الخَبْرَاءُ النِّسَاءَ فِي سِنِ الإِنجَابِ عَلَى تَنَاوُلِ 400 مَكْرُوغْرَامٍ كُلَّ يَوْمٍ. أَمَّا فِي حَالَةِ التَّخْطِيطِ للحَمْلِ فَعَلَى المَرَأَةِ تَنَاوُلِ حُبُوبِ حَامِضِ الفُولِيكِ حِجْمِ 500 مَكْرُوغْرَامٍ عَلَى الأَقْلَى يَوْمِيًّا، وَمَوَاصِلَةَ تَنَاوُلِهَا حَتَّى الإِسْبُوعِ الثَّانِي العِشْرَ مِنْ الحَمْلِ. تَتَوَاجَدُ أَقْرَاصُ حَامِضِ الفُولِيكِ فِي الصِّدَلِيَّاتِ. إِذَا كَانَ لِأَسْرَتِكَ تَارِيخٌ لِلإِصَابَةِ بِعِيُوبِ فِي الإِنبُوبِ العَصْبِيِّ الجِنِينِيِّ فَعَلَيْكَ إِسْتِشَارَةُ طَبِيبِكَ الخَاصِّ.

كَمَا يَتَوَجَّبُ عَلَيْكَ أَيضًا تَنَاوُلُ مَجْمُوعَةٍ وَاسِعَةٍ مِنَ الأَطْعِمَةِ الغَنِيَّةِ طَبِيعِيًّا بِحَامِضِ الفُولِيكِ، مِثْلَ الفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ وَالخَضَارَاتِ وَالخَضَارِءِ، أَوْ الأَطْعِمَةِ المَحْصَنَةِ بِحَامِضِ الفُولِيكِ. مِنَ السَّهْلِ إِكْتِشَافُ كَمِيَّاتِ حَامِضِ الفُولِيكِ فِي الأَطْعِمَةِ المَعْلَبَةِ وَذَلِكَ بِمَرَاجِعَةِ قَائِمَةِ المَعْلُومَاتِ الغِذَائِيَّةِ عَلَى العِبُورَةِ.

هل هناك إعتبارات خاصة بالغذاء أثناء فترة الحمل؟

نعم! فللحفاظ على صحتك وصحة الجنين أثناء فترة الحمل، من المهم أن تختاري حمية مغذية تتكون من مختلف أنواع الأطعمة مثل الخضار، الفاكهة، منتجات الألبان، الخبز، الحبوب، المعكرونة، اللحوم الخالية من الدسم والأسماك والبيض والمكسرات.

كما أن سلامة الأغذية مهمة جداً وسنساعدك هذه المعلومات على إتخاذ القرارات السليمة عند إختيارك وتثبيتك الغذاء لك ولعائلتك.

ماذا أحتاج إلى إدركه؟

مادة الزئبق في الأسماك قد تؤذي

السّمكُ غني بالبروتينات والمعادن، ومستوى الدهون المُشَبَّعَةِ فِيهِ مُنخَفُضٌ، وَيَحْتَوِي عَلَى أومِغَا-3 أَحْمَاضٍ دَهْنِيَّةٍ مِنْ نَوْعِ أومِغَا 3 المَهْمَةِ لِتَطْوِيرِ النِّظَامِ العَصْبِيِّ المَرْكَزِيِّ فِي الأَجْنَةِ قَبْلَ وِلادَتِهَا وَفِي الرُّضْعِ بَعْدَ الوِلَادَةِ.

ألا أن تناول الخيرات بكميات أكثر من اللازم أثناء فترة حملك أو إرضاعك لطفلك رضاعة طبيعية يُمكنُ أَنْ يَكُونُ سَبَبًا لِذَلِكَ لِأَنَّ بَعْضَ السَّمَكِ يَحْتَوِي عَلَى مَسْتَوِيَّاتٍ مِنَ الزَّيْبِقِ قَدْ تُؤَدِّي النِّظَامَ العَصْبِيِّ النَّامِي لِلجِنِينِ أَوْ الرُّضِيعِ.

الجدول التالي سيساعدك على تضمين السمك بشكل سليم كجزء هام من نظام تغذية متوازن.

نوع الأغذية	عدد الوجبات*
فرخ البحر أو الصلور مع عدم تناول أي سمك آخر طوال ذلك الأسبوع	وجبة واحدة في الأسبوع لا غير
أو	
سمك القرش أو سمك الخرمان (أبو سيف أو المارلين) مع عدم تناول أي سمك آخر طوال أسبوعين.	وجبة واحدة في الأسبوعين لا غير
أو	
أي نوع آخر من الأسماك أو الأطعمة البحرية	وجبتين أو ثلاثة في الأسبوع

* حجم الوجبة

- للحوامل أو لمن ينون الحمل، تعتبر الوجبة معادلة لـ 150 جرام
- للأطفال إلى سن السادسة، تعتبر الوجبة معادلة لـ 75 جرام (المصدر معايير الأغذية - أستراليا ونيوزيلندا)

عدوى اللستيريا (ليستريوسيس) يُمكنُ أَنْ يَشْكَلَ خَطْرًا عَلَيْكَ

اللِّسْتِيرِيَا نَوْعٌ مِنَ البِكْتِيرِيَا قَدْ تَتَوَاجَدُ فِي بَعْضِ الأَطْعِمَةِ، وَهِيَ عَادَةٌ لَا تَسَبِّبُ فِي أَيِّ أَعْرَاضٍ عَالِي الإِطْلَاقِ عِنْدَ الأَشْخَاصِ الأصْحَاءِ أَوْ تُسَبِّبُ أَعْرَاضًا قَلِيلَةً، أَلَا أَنَّهُا يُمكِنُ أَنْ تُكَوِّنَ خَطْرَةً جَدًّا عَلَى النِّسَاءِ الحَوَامِلِ وَالأَطْفَالِ الرُّضْعِ. فَالتَّغْيِيرَاتُ اليَوْمِيَّةُ أثنَاءِ حَمْلِ تُؤَثِّرُ عَلَى نِظَامِ مَنَاعَةِ الأُمِّ وَتَجْعَلُهَا أَكْثَرَ عَرِضَةً لِلإِصَابَةِ بِاللِّسْتِيرِيَا.

التحضير السليم للطعام

- قومي بطبخ الطعام جيداً، وخاصة لحوم الدجاج واللحم المفروم والمقانيق واللحوم المحضرة الأخرى حتي يستوي قلبها تماماً. تأكدي من عدم وجود أي جزء منها وردي اللون بعد الطبخ.
- أفصلي الأطعمة المطبوخة عن النئية ولا تستخدم نفس الأدوات المطبخية - وخاصة السكاكين وألواح التقطيع - في تحضير كليهما
- حافظي على نظافة المطبخ وأدواته.
- أغسلي يديك وجففيهما جيداً قبل تحضير الطعام.

من المهم دائماً منع الأمراض المنقولة بالغذاء ، وخصوصاً أثناء الحمل عندما تعوق التغييرات الهرمونية نظام المناعة عند المرأة، مما يجعل صدّه الإصابات بالمرض أمراً أكثر صعوبة. يُمكن أن يُؤثر ذلك عكسياً على الأمّ والجنين. فيما يلي أدرجنا بعض الأمور الرئيسية التي يجب تذكّرها لضمان سلامة الطعام الذي تتناولينه:

نصائح لضمان سلامة الطعام

- إحتفظي بالأطعمة المبردة في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية والأطعمة الساخنة في درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية. فالجراثيم المسببة عادة للإنتسام بالطعام تنمو بشكل ممتاز بين درجتَي الحرارة 5 و60 مئوية. إحتفظي بالأطعمة المبردة في الثلاجة الي حين تقديمها وقدمي الأطعمة المطبوخة ساخنة جداً.