

في افتتاح الدورة التدريبية للعاملين الصحيين حول الإيدز بمحافظة صنعاء

د. بورجي : الإيدز من الأمراض التي تؤثر على قوة المجتمع

د. العرشي : العاملون الصحيون مسؤولون عن مواجهة هذا المرض

د. المنتصر : نشر الوعي بخطورة المرض وسيلة ناجحة للوقاية منه



جانب من العاملين الصحيين المشاركين في الدورة التدريبية



لدى افتتاح الدورة التدريبية للعاملين الصحيين حول الإيدز بمحافظة صنعاء

عن كيفية التعامل مع الأمراض الجنسية المعدية خصوصاً مرض الإيدز. وأوضح أن للكلمة والنصيحة دوراً مهماً جداً في تصحيح بعض الممارسات الطبية والصحية الخاطئة التي تؤدي إلى انتقال المكتسبة الإيدز. وأكد أن نشر الوعي بهذا المرض يعتبر وسيلة ناجحة للوقاية منه ومكافحة انتشاره داعياً المشاركين في الدورة إلى تحمل مسؤولياتهم المهنية تجاه المتعاشين مع المرض وأن يعملوا على نقل ما تلقوا من معارف إلى زملائهم في العمل لتصل إلى أكبر عدد من العاملين الصحيين. وأعرب عن شكره للأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان على الجهود المبذولة في إقامة مثل هذا النشاط في إطار التنسيق المشترك مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز والتي يأمل من الأخصائيين وأخذ الاحتياطات الطبية اللازمة أثناء التعامل مع المرض حتى لا يصابوا بأي فارق بينه وبين الآخرين. ودعا الجميع إلى أن يأخذوا النصائح والإرشادات الوقائية حول طرق انتقال هذا المرض وكيفية الوقاية منه ونقلها إلى الآخرين لتعزيز الوعي في المجتمع حول هذا المرض.

للعاملين الصحيين في المرافق الصحية في مختلف مديريات محافظة صنعاء في غاية الأهمية كونهم يمثلون أهم الشرائح التي يجب أن يكون لديها إلمام كامل عن مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز. وأكد أن نشر الوعي بهذا المرض يعتبر وسيلة ناجحة للوقاية منه ومكافحة انتشاره داعياً المشاركين في الدورة إلى تحمل مسؤولياتهم المهنية تجاه المتعاشين مع المرض وأن يعملوا على نقل ما تلقوا من معارف إلى زملائهم في العمل لتصل إلى أكبر عدد من العاملين الصحيين. وأعرب عن شكره للأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان على الجهود المبذولة في إقامة مثل هذا النشاط في إطار التنسيق المشترك مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز والتي يأمل من الأخصائيين وأخذ الاحتياطات الطبية اللازمة أثناء التعامل مع المرض حتى لا يصابوا بأي فارق بينه وبين الآخرين. ودعا الجميع إلى أن يأخذوا النصائح والإرشادات الوقائية حول طرق انتقال هذا المرض وكيفية الوقاية منه ونقلها إلى الآخرين لتعزيز الوعي في المجتمع حول هذا المرض.

وقال إن الحماية من مرض الإيدز ليس بالبنفورة والابتعاد عن المريض ولكن بأخذ الحيطة والحذر واستخدام الوسائل الوقائية اللازمة، مؤكداً أن الصحة هي مهنة إنسانية، أملياً في الوصول من خلال العاملين الصحيين إلى أكبر شريحة في المجتمع لتعزيز المعرفة حول مخاطر هذا المرض الفاتك وطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه. من جانبه أكد الدكتور/ عبدالله عبد الكريم العرشي مدير التنفيذي لوحدة مشروع مكافحة الإيدز بالمجلس الوطني للسكان أهمية عقد هذه الدورة للعاملين الصحيين باعتبارهم مسؤولين مسؤولية كاملة في مواجهة هذا المرض. وقال إن هذه الدورة هي نوعية وهي الثالثة من نوعها التي تنفذها الوحدة في إطار خطة عملها السنوية للعام 2010م وقد سبقها عقد دورة تدريبية للعاملين الصحيين في محافظتي المحويت والمضيق ووجه كل على حدة وسيلها عقد دورات تدريبية مماثلة في بقية المحافظات. وأضاف أن عقد مثل هذه الفعاليات المخصصة للعاملين الصحيين وكيفية استخدام المتلازمة وكيفية التعامل مع فيروس الإيدز والمتعاشين

وقال إن الحماية من مرض الإيدز ليس بالبنفورة والابتعاد عن المريض ولكن بأخذ الحيطة والحذر واستخدام الوسائل الوقائية اللازمة، مؤكداً أن الصحة هي مهنة إنسانية، أملياً في الوصول من خلال العاملين الصحيين إلى أكبر شريحة في المجتمع لتعزيز المعرفة حول مخاطر هذا المرض الفاتك وطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه. من جانبه أكد الدكتور/ عبدالله عبد الكريم العرشي مدير التنفيذي لوحدة مشروع مكافحة الإيدز بالمجلس الوطني للسكان أهمية عقد هذه الدورة للعاملين الصحيين باعتبارهم مسؤولين مسؤولية كاملة في مواجهة هذا المرض. وقال إن هذه الدورة هي نوعية وهي الثالثة من نوعها التي تنفذها الوحدة في إطار خطة عملها السنوية للعام 2010م وقد سبقها عقد دورة تدريبية للعاملين الصحيين في محافظتي المحويت والمضيق ووجه كل على حدة وسيلها عقد دورات تدريبية مماثلة في بقية المحافظات. وأضاف أن عقد مثل هذه الفعاليات المخصصة للعاملين الصحيين وكيفية استخدام المتلازمة وكيفية التعامل مع فيروس الإيدز والمتعاشين

برعاية معالي الأستاذ الدكتور/ عبد الكريم يحيى راصع وزير الصحة العامة والسكان نائب رئيس المجلس الوطني للسكان والأخ/ نعمان أحمد صالح دويد محافظ صنعاء رئيس لجنة الأنشطة السكانية بالمحافظة تقيم الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان (وحدة مشروع مكافحة الإيدز) بالتعاون مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز خلال الفترة من 7 - 9 مارس الجاري بمستشفى ضلاع همدان بمحافظة صنعاء الدورة التدريبية للعاملين الصحيين حول الوقاية والمعالجة للأمراض المنقولة جنسياً باستخدام المتلازمات والوقاية من الإيدز، وقد شارك فيها نحو (30) من العاملين الصحيين من مختلف مديريات المحافظة.

صنعاء/ متابعة/ بشير الحزمي

وفي افتتاح الدورة أكد الدكتور/ أحمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان أهمية عقد هذه الورشة لشريحة مهمة في المجتمع وهم العاملون الصحيون من أجل الوقوف معهم أمام مسألتين هما توسيع المعرفة والتعامل مع المريض المتعاشين مع الإيدز. وقال إن التعامل مع المريض المتعاشين مع الإيدز يأتي في شقين الأول ما يخص المريض من حقوق أخوية إنسانية وحقوق يحفظها له الدين والإنسانية والقانون، والثاني حق حماية النفس والمجتمع والمترددين على المرفق الصحي وبالتالي يجب أن تتلزم هذه المسألة تلازماً تاماً وتحفظ من أية تدخل. وأشار إلى أن بلدنا قد أقرت مشروع قانون للتعامل مع المرضى المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز وبذلك تعتبر من أفضل البلدان التي أقرت مثل هذه القوانين. وعبر عن سعادته بأن البرلمان اليمني قد وصل إلى مستوى من النضج الكبير جداً بحق المريض وحقوق المجتمع مؤكداً أن الإيدز

وفي افتتاح الدورة أكد الدكتور/ أحمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان أهمية عقد هذه الورشة لشريحة مهمة في المجتمع وهم العاملون الصحيون من أجل الوقوف معهم أمام مسألتين هما توسيع المعرفة والتعامل مع المريض المتعاشين مع الإيدز. وقال إن التعامل مع المريض المتعاشين مع الإيدز يأتي في شقين الأول ما يخص المريض من حقوق أخوية إنسانية وحقوق يحفظها له الدين والإنسانية والقانون، والثاني حق حماية النفس والمجتمع والمترددين على المرفق الصحي وبالتالي يجب أن تتلزم هذه المسألة تلازماً تاماً وتحفظ من أية تدخل. وأشار إلى أن بلدنا قد أقرت مشروع قانون للتعامل مع المرضى المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز وبذلك تعتبر من أفضل البلدان التي أقرت مثل هذه القوانين. وعبر عن سعادته بأن البرلمان اليمني قد وصل إلى مستوى من النضج الكبير جداً بحق المريض وحقوق المجتمع مؤكداً أن الإيدز

في استطلاع عن دورهن في مناصرة قضايا المرأة ورفع الوعي بضرورة تمكينها

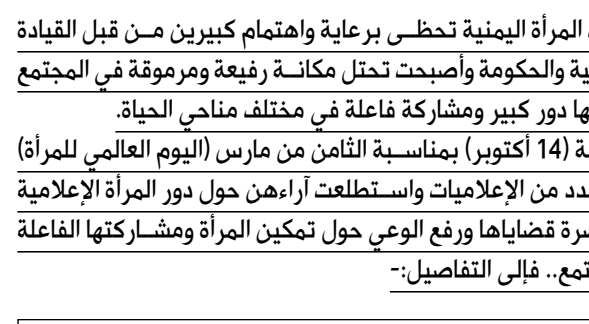
الإعلاميات يملكن أدوات فاعلة للتأثير في المجتمع لصالح المرأة



يسرى السامعي



هناء عبد الله



بثينة القرشي

رابعاً : التطرق إلى الأسلوب الأمثل في إقناع الأسرة والمجتمع بأهمية المرأة في المشاركة في المجتمع. خامساً : تسليط الضوء على التآثرات النسائية البارزة والمتميزة في المجتمع. سادساً : عدم تشجيع انسلخ المرأة عن كونها امرأة وأنها يجب أن تتحول إلى رجل لتكون عضواً فاعلاً في المجتمع. سابعاً : إبراز دور الرجل المتعاون الفعال كأخ و زوج في مساندته لمشاركة المرأة الفاعلة في المجتمع.

بقناة اليمن الفضائية فقد تحدثت من جهتها وقالت : ما لاشك فيه أن المرأة الإعلامية بيدها سلاح ذو حدين لمناصرة قضاياها وبورها كبير جداً فهي تملك الفرصة لتقديم القضية بصورة أوسع وأشمل عبر وسيلة الإعلام وبإمكانها تسليط الضوء عن قرب وفعاليتها لأنها الهم والقضية ولذلك يجب أن تقدم البرامج التي تصب في قلب الموضوع وتعمل أيضاً على إدارة الندوات وعمل للفلاشات الخاصة بتوعية المرأة بحقوقها وواجباتها في المجتمع وأن تكون عنصراً فعالاً في البناء والتنمية.

المجتمع - بحقوقهن ومالهن من مشروعية في المشاركة الفاعلة في كافة مجالات الحياة... وخاصة القول: على المرأة الإعلامية أن تسعى إلى تثقيف نفسها أولاً بشكل يؤهلها لصياغة وتقديم الرسائل الهادفة للقضايا التي تبتناها.

الأخت/ نجلاء الشعوبي من صحيفة الثورة قالت : الصحفيات في الوسائل المطبوعة قد يتطرقن إلى مواضيع تحقيقات واستطلاعات وحوارات مع مختصين وتغطية صحفية والبرامج الإذاعية من خلال بث البرامج التوعوية في مختلف القضايا المجتمعية. والتلفزيون له برامجه وأفكاره التي تصب كلها في صالح المرأة وتزيد من مشاركتها في المجتمع، فالإعلامية تمتلك أدوات فاعلة قد تؤثر تأثيراً كبيراً في المجتمع وفي القابات المجتمعية في كافة المجالات من خلال ما تطرحه من مواد إعلامية تكون في جانب المرأة وقضاياها المختلفة.

وأخيراً تحدثت الأخت/ أروى الحاج إعلامية فنقول: إن دور المرأة الإعلامية في مناصرة قضاياها ورفع الوعي حول تمكين المرأة ومشاركتها الفاعلة في المجتمع يتمثل في نشر قضاياها في وسائل الإعلام المتعددة منها الصحف والمجلات وغيرها وذلك لكي تأخذ حقها في المجتمع. وفي الوقت نفسه لها دور في توعية النساء الأخريات مثل الأميات ويكون دور الإعلامية نشر هذه القضايا بكافة الوسائل.

وتقول الأخت/ يسرى السامعي من إذاعة صنعاء إن المرأة الإعلامية تناصر قضاياها بعدة محاور : أولاً أن تكون قدوة لغيرها من النساء من حيث التمكن في مجالها. ثانياً أن تطرح الموضوعات والقضايا النسائية بطريقة موضوعية وبعيدة عن التحيز. ثالثاً : الجديدة في طرح قضايا المرأة المختلفة والبحث الجاد عن حلول لها.

المجتمع - بحقوقهن ومالهن من مشروعية في المشاركة الفاعلة في كافة مجالات الحياة... وخاصة القول: على المرأة الإعلامية أن تسعى إلى تثقيف نفسها أولاً بشكل يؤهلها لصياغة وتقديم الرسائل الهادفة للقضايا التي تبتناها.

الأخت/ نجلاء الشعوبي من صحيفة الثورة قالت : الصحفيات في الوسائل المطبوعة قد يتطرقن إلى مواضيع تحقيقات واستطلاعات وحوارات مع مختصين وتغطية صحفية والبرامج الإذاعية من خلال بث البرامج التوعوية في مختلف القضايا المجتمعية. والتلفزيون له برامجه وأفكاره التي تصب كلها في صالح المرأة وتزيد من مشاركتها في المجتمع، فالإعلامية تمتلك أدوات فاعلة قد تؤثر تأثيراً كبيراً في المجتمع وفي القابات المجتمعية في كافة المجالات من خلال ما تطرحه من مواد إعلامية تكون في جانب المرأة وقضاياها المختلفة.

النامية حيث يقل استخدام المكننة الزراعية، فإن الأطفال دوراً مهماً في العمل الزراعي وفي إعانة الآباء وبالتالي يصبح إيجاب الأطفال أكثر من ضرره وتتلجأ هذه الظاهرة على الأخص في كل من مصر والسودان. وخاصة الأمر إن أصحاب الأعمال المكتسبة أقل انجذاباً من العمال البدويين، وأن أصحاب الثقافة أقل انجذاباً من متوسطي الثقافة، وأن الزراع أكثر انجذاباً من الصناع والعمال غير المهرة أكثر انجذاباً من العمال المهرة، والأمهات العاملات أقل انجذاباً من الأمهات غير العاملات، والبروتستانت أقل انجذاباً من الكاثوليك وأن المسلمين أكثر انجذاباً من المسيحيين، وهي التي أثبتتها مختلف الدراسات السكانية ومن هذه النتائج يتضح جلياً أين يجب التركيز على التوعية السكانية والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة في كل بلد حسب ظروفه وثقافته وتنظيم الأسرة في كل بلد حسب

ومستوى المعرفة والادراك لأهمية المبادعة بين الولادات ومفهوم العدد الأمثل للولاد وأهمية خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة . أما في الجانب الثقافي فقد بينت الدراسات أن المجتمعات الإسلامية تتميز بارتفاع معدل المواليد (ففي تريتبات) مثلاً تزداد نسبة الإنجاب لدى المسلمين بمقدار 11 % عن الهنودوس، كما يلاحظ في المجتمعات الغربية أن الكاثوليك أكثر انجذاباً من البروتستانت واليهود. وهناك دلائل أخرى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات والتقاليد وعلى سبيل المثال، فالزوجة في المجتمعات الزراعية المتدنية تسعى دوماً إلى إنجاب عدد كبير من الأطفال حتى تضمن البقاء في بيت الزوجية، نظراً لسهولة الطلاق في هذه المجتمعات كما أن للزواج المبكر دوراً مهماً في زيادة معدل المواليد نظراً لطول فترة الإخصاب والتالي الإنجاب. أما بالنسبة للمجتمعات الزراعية التقليدية في الدول

يلعب العامل الثقافي دوراً بارزاً في معدلات المواليد. فالمرأة المثقفة أقل إنجاباً من زميلتها غير المثقفة لأن الأولى تترك تمام الإدراك للمسؤوليات المادية والمعنوية التي يتطلبها إنجاب الأطفال، كما أن للدين والمعتقدات والموروث الإجتماعي دوراً واضحاً في زيادة معدلات المواليد. وهذا ما تؤكدته مؤشرات مسح صحة الأسرة اليمني حيث تلاحظ وجود علاقة بين مستوى الخصوبة الكلي والمستوى التعليمي والثقافي للمرأة حيث بلغ معدل الإنجاب عند الأميات 6.7 مولوداً للمرأة ثم ينخفض تدريجياً مع زيادة المستوى التعليمي ليبلغ 4.6 عند الوصول إلى المرحلة الابتدائية في تعليمهن وهو فارق كبير ويستمر بالانخفاض حتى 2.8 في أوساط الحاصلات على التعليم الثانوي أو أكثر هذا بالنسبة للمرأة وبالصورة نفسها ينعكس المستوى الثقافي والتعليمي للرجل على الخصوبة

الأخت/ نجلاء الشعوبي من صحيفة الثورة قالت : الصحفيات في الوسائل المطبوعة قد يتطرقن إلى مواضيع تحقيقات واستطلاعات وحوارات مع مختصين وتغطية صحفية والبرامج الإذاعية من خلال بث البرامج التوعوية في مختلف القضايا المجتمعية. والتلفزيون له برامجه وأفكاره التي تصب كلها في صالح المرأة وتزيد من مشاركتها في المجتمع، فالإعلامية تمتلك أدوات فاعلة قد تؤثر تأثيراً كبيراً في المجتمع وفي القابات المجتمعية في كافة المجالات من خلال ما تطرحه من مواد إعلامية تكون في جانب المرأة وقضاياها المختلفة.

النامية حيث يقل استخدام المكننة الزراعية، فإن الأطفال دوراً مهماً في العمل الزراعي وفي إعانة الآباء وبالتالي يصبح إيجاب الأطفال أكثر من ضرره وتتلجأ هذه الظاهرة على الأخص في كل من مصر والسودان. وخاصة الأمر إن أصحاب الأعمال المكتسبة أقل انجذاباً من العمال البدويين، وأن أصحاب الثقافة أقل انجذاباً من متوسطي الثقافة، وأن الزراع أكثر انجذاباً من الصناع والعمال غير المهرة أكثر انجذاباً من العمال المهرة، والأمهات العاملات أقل انجذاباً من الأمهات غير العاملات، والبروتستانت أقل انجذاباً من الكاثوليك وأن المسلمين أكثر انجذاباً من المسيحيين، وهي التي أثبتتها مختلف الدراسات السكانية ومن هذه النتائج يتضح جلياً أين يجب التركيز على التوعية السكانية والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة في كل بلد حسب

ومستوى المعرفة والادراك لأهمية المبادعة بين الولادات ومفهوم العدد الأمثل للولاد وأهمية خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة . أما في الجانب الثقافي فقد بينت الدراسات أن المجتمعات الإسلامية تتميز بارتفاع معدل المواليد (ففي تريتبات) مثلاً تزداد نسبة الإنجاب لدى المسلمين بمقدار 11 % عن الهنودوس، كما يلاحظ في المجتمعات الغربية أن الكاثوليك أكثر انجذاباً من البروتستانت واليهود. وهناك دلائل أخرى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات والتقاليد وعلى سبيل المثال، فالزوجة في المجتمعات الزراعية المتدنية تسعى دوماً إلى إنجاب عدد كبير من الأطفال حتى تضمن البقاء في بيت الزوجية، نظراً لسهولة الطلاق في هذه المجتمعات كما أن للزواج المبكر دوراً مهماً في زيادة معدل المواليد نظراً لطول فترة الإخصاب والتالي الإنجاب. أما بالنسبة للمجتمعات الزراعية التقليدية في الدول

يلعب العامل الثقافي دوراً بارزاً في معدلات المواليد. فالمرأة المثقفة أقل إنجاباً من زميلتها غير المثقفة لأن الأولى تترك تمام الإدراك للمسؤوليات المادية والمعنوية التي يتطلبها إنجاب الأطفال، كما أن للدين والمعتقدات والموروث الإجتماعي دوراً واضحاً في زيادة معدلات المواليد. وهذا ما تؤكدته مؤشرات مسح صحة الأسرة اليمني حيث تلاحظ وجود علاقة بين مستوى الخصوبة الكلي والمستوى التعليمي والثقافي للمرأة حيث بلغ معدل الإنجاب عند الأميات 6.7 مولوداً للمرأة ثم ينخفض تدريجياً مع زيادة المستوى التعليمي ليبلغ 4.6 عند الوصول إلى المرحلة الابتدائية في تعليمهن وهو فارق كبير ويستمر بالانخفاض حتى 2.8 في أوساط الحاصلات على التعليم الثانوي أو أكثر هذا بالنسبة للمرأة وبالصورة نفسها ينعكس المستوى الثقافي والتعليمي للرجل على الخصوبة

الأخت/ نجلاء الشعوبي من صحيفة الثورة قالت : الصحفيات في الوسائل المطبوعة قد يتطرقن إلى مواضيع تحقيقات واستطلاعات وحوارات مع مختصين وتغطية صحفية والبرامج الإذاعية من خلال بث البرامج التوعوية في مختلف القضايا المجتمعية. والتلفزيون له برامجه وأفكاره التي تصب كلها في صالح المرأة وتزيد من مشاركتها في المجتمع، فالإعلامية تمتلك أدوات فاعلة قد تؤثر تأثيراً كبيراً في المجتمع وفي القابات المجتمعية في كافة المجالات من خلال ما تطرحه من مواد إعلامية تكون في جانب المرأة وقضاياها المختلفة.



التغذية السليمة للمرأة الحامل

إعداد/ وهيبه العريقي

فترة الحمل من الفترات المهمة في حياة المرأة الحامل وأسررتها، وحتى ينمو الجنين بطريقة سليمة فهو بحاجة إلى أم جسمها صحيح وتغذيتها جيدة لتتمتع احتياجات الحمل والرعاية. ولكن كي تتحاز الحامل فترة الحمل بهدوء وسلام يجب عليها أن تتبع نظاماً دقيقاً في التغذية إذ يؤدي افتقارها إلى الغذاء الكافي - أو في أسوأ الأحوال وصولها إلى مرحلة سوء التغذية - إلى مضاعفات خطيرة. غير أن هذا لا يعني حاجتها إلى كمية من الطعام أكثر مما كان يتناولها في الأحوال العادية لأن هذا يخالف الواقع. وفيما الجنين يحتاج إلى كمية إضافية من الغذاء تجعل الأم الحامل أنها تقلل أثناء فترة الحمل من مجهودها العضلي وتميل إلى الراحة فيقل استهلاكها للغذاء وتعوض بهذا الإقلال من استهلاك الطاقة لأخذها قسطاً وافراً من الراحة . ما تحتاجه من زيادات إضافية من الغذاء... كما لا نوحا.

الاحتياجات الغذائية

لأن المرأة غير الحامل تحتاج تقريباً إلى "2100 سعر حراري" يومياً فإن المرأة الحامل تحتاج إلى نحو "2500 سعر حراري" يومياً لتغطي احتياجاتها واحتياجات الجنين الغذائية. وحتى يتحقق ذلك يجب أن تحرص المرأة الحامل على أن يكون الغذاء الذي تتناوله مؤلفاً من: حوالي "10 ٪" من السعرات الحرارية الموجودة في البروتينات "أطعمة البناء" والموجودة في اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، الحليب، الجبن، الكبد، والبقوليات فلها دور في تكوين الأنسجة كالعضلات ونمو الثديين وتحسن حجم الدم وتساعد على النمو السريع للجنين. حوالي "35 ٪" من السعرات الحرارية الموجودة في الدهون في "الزيوت، السمن، الزبدة، منتجات حليب" وهي تمد الجسم بالطاقة ولا ينصح بالإكثار منها خاصة السمن البلدي. حوالي "55 ٪" من السعرات الحرارية الموجودة في النشويات "أطعمة الطاقة والحركة والنشاط" وتوجد في الحبوب بأنواعها "الآرز - البطاطس - الحبوب" وينصح بعدم الإكثار منها. المعدن والأملاح وتشمل عدة عناصر أهمها عنصر الصوديوم والكالسيوم، حيث أن الحديد له دور فاعل في تكوين خضاب الدم والوقاية من فقر الدم ويوجد عنصر الحديد في اللحوم، الكبد، صفار البيض، والخضروات مثل الخس، الخيار، الجرجير، السبانخ، والملوخية" بالإضافة إلى أقراص الحديد وحمض الفوليك، والكالسيوم عنصر أساسي وهو من المواد الضرورية لتكوين عظام الجنين والوقاية من الأمراض، وتوجد بكثرة في الموالح والخضروات الطازجة والفاكهة. أما الفيتامينات اللازمة للمرأة الحامل فهي: فيتامين "ب" ويساعد على نمو الأنسجة ويمكن الحصول عليه من المكسرات - حبوب القمح - ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى التهاب الأعصاب وإلى خمود تقلصات الرحم أثناء الولادة، الأمر الذي يبطئ زمن الولادة وقد يعسرها. فيتامين "ج" وهو متواجد بوفرة في "الليمون - البرتقال" وتعالجه أثناء الحمل بكثرة يحول دون النزيف. فيتامين "د" والذي له دور في الحماية من هشاشة العظام ومقاومة التسوس لدى الحامل وتكوين العظام وبراعم الأسنان عند الجنين.

الزيارة الدورية

على المرأة الحامل التردد على المرفق الصحي لتتبع الحالة الغذائية وسير الحمل ويتم ذلك عن طريق: قياس وزن المرأة الحامل. قياس ضغط الدم. إجراء تحاليل مخبرية للدم والبول. قياس هيموجلوبين الدم. تقديم النصيحة الغذائية السليمة لتفادي المضاعفات المرتبطة بأمراض سوء التغذية. تقديم نصائح لإتباع نظام التغذية السليمة لتفادي المضاعفات المرتبطة بأمراض سوء التغذية.

نصائح مهمة

ما يجب على الحامل إتباعه خلال فترة الحمل: تناول 5 - 6 وجبات يومياً مع الحرص على تنوع الغذاء وظفته. تناول كمية قليلة من الحبوب بأنواعها، المواد السكرية، الزيوت النباتية وغيرها. الإكثار من تناول السوائل المفيدة والنظيفة مثل الماء، عصير الفاكهة الطازجة بعد الأكل. الإكثار من تناول الفاكهة مثل "التفاح - البرتقال - الخوخ - اليوسفي - العنب - السفرجل - الموز - البطيخ - الشمام - والفواكه الموسمية المتوفرة في المنطقة، والخضروات مثل "الملوخية - الملفوف - البقدونس - السبانخ - الجرجير - الفجل - الكراث - الجزر".

عادات سيئة

يجب على المرأة الحامل الإقلاع عن بعض العادات السيئة التي من شأنها الإضرار بصحتها ووضحة الجنين مثل: الإقلال من الأغذية المسببة للغازات مثل "البقوليات" مع تجنب المأكولات الحارة مثل "الفلفل، البهارات، الحارة". تجنب المشروبات المنبهة مثل "القهوة - الشاي - المشروبات الغازية". الإقلال من الملح في الأطعمة. الامتناع عن التدخين "التبغ". الامتناع عن تعاطي القات. تجنب الأغذية التي تؤدي إلى اضطراب عملية الهضم "كالأطعمة الجففة، اللحوم المقددة، الأسماك المملحة، الفجل، البصل، البهارات، والحوامض". أخيراً .. لابد من معرفة أن التغذية السليمة للحامل تساعد على تسهيل عملية الولادة وتساعد على ولادة طفل كامل النمو وصحيح الجسم ووقايتها من أمراض سوء التغذية، كما أن الأم التي تغذى جيداً قادرة على إرضاع طفلها عامين كاملين بنجاح فالغذاء ليس بثمنه ولكن بقيمته الغذائية.

د. فهد محمود الصبري