

نقص الحديد أثناء الحمل





أمثلة على الأطعمة الغنية بالحديد التي يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي الاعتيادي:

نوع الطعام	حجم الحصة	الحديد (مجم)
الخضروات والفواكه		
السبانخ، المطبوخة	125 مل (½ كوب)	3.4-2.0
البطاطس، المطبوخة بقشرها	حبة واحدة متوسطة	1.9-1.3
اللفت أو أوراق البنجر، المطبوخة	125 مل (½ كوب)	1.7-1.5
عصير البرقوق	125 مل (½ كوب)	1.6
المشمش، المجفف	60 مل (¼ كوب)	1.6
البازلاء الخضراء، المطبوخة	125 مل (½ كوب)	1.3
صلصة الطماطم	125 مل (½ كوب)	1.3
الحبوب وأطعمة الحبوب		
دقيق الشوفان، المطبوخ	175 مل (¾ كوب)	6.6-4.5

لماذا يعد الحديد مهمًا أثناء الحمل؟

تتعرض العديد من النساء لفقر الدم الناتج عن نقص الحديد خلال الحمل. يستخدم جسمك الحديد لتوفير كميات إضافية من الدم (الهيموجلوبين) لك ولطفلك خلال الحمل. ويساعد الحديد أيضًا على نقل الأكسجين من رئتيك إلى باقي جسمك وإلى طفلك. إن الحصول على كمية كافية من الحديد يحمي من الإصابة بانخفاض شديد في خلايا الدم الحمراء وهو ما قد يجعلك تشعرين بالتعب، ويُطلق على ذلك فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

ما هي أعراض نقص الحديد أثناء الحمل؟

قد تحدث الأعراض التالية في حالة عدم حصولك على كمية كافية من الحديد من نظامك الغذائي:

- الضعف
- الإرهاق
- فقدان الشهية
- برودة اليدين
- معدل ضربات القلب المتسارع
- التهيج
- لون الجلد الشاحب
- نقص التركيز
- انخفاض وظائف الجهاز المناعي (مما يجعل من الصعب عليك مكافحة الأمراض)

ما هي كمية الحديد التي يحتاجها جسمك أثناء الحمل؟

يحتاج النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 19-50 عامًا إلى 27 مجم من الحديد يوميًا أثناء الحمل.

كيف يمكنني الحصول على الكمية الكافية من الحديد من الطعام؟

على الرغم من أن نقص الحديد أمر شائع بين النساء الحوامل، إلا أنه يمكن تجنبه عن طريق التخطيط الدقيق للطعام. يوجد الحديد بصورة طبيعية في العديد من الأطعمة وتتوفر العديد من المنتجات الغذائية بالحديد.

بدائل اللحم		
8.0-2.4	150 جم (4/3 كوب)	التوفو، المطبوخ
6.5	175 مل (3/4 كوب)	فول الصويا، الناضج، المطبوخ
4.9-4.1	175 مل (3/4 كوب)	العدس، المطبوخ
4.9-2.6	175 مل (3/4 كوب)	البقوليات (الفاصوليا، فاصوليا البنتو، الفاصوليا السوداء)، المطبوخة
4.7-1.4	60 مل (1/4 كوب)	بذور اليقطين أو القرع، المحمّصة
3.5-1.9	175 مل (3/4 كوب)	البقول (الحمص، اللوبيا، البازلاء المجروشة)، المطبوخة
3.2	150 جم (4/3 كوب)	تيمبي/منتج صويا مخمّر، مطبوخ
2.2-1.3	60 مل (1/4 كوب)	المكسرات (كاجو، لوز، بندق، مكداميا، فستق)
1.8-1.2	2 من الحجم الكبير	البيض، المطبوخ
1.4	15 مل (1 ملعقة شاي صغيرة)	بذور السمسم المحمّصة
1.4	60 مل (1/4 كوب)	الحمص
1.2-0.6	30 مل (2 ملعقة شاي صغيرة)	زبدة المكسرات (الفول السوداني، اللوز)
أطعمة أخرى		
3.6	15 مل (1 ملعقة شاي صغيرة)	العسل الأسود
1.4	30 مل (2 ملعقة شاي صغيرة)	خلاصة الخميرة القابلة للدهن (مارميت "MARMITE" أو فيجميت "VEGEMITE")

*نصائح هامة:

- تأكدي من طبخ جميع أنواع اللحوم بالطريقة الصحيحة: لحم العجل، لحم الضأن، لحم البقر، الأسماك، الأسماك الصدفية حتى درجة حرارة 145 درجة فهرنهايت/63 درجة مئوية؛ اللحم المفروم حتى درجة حرارة 160 درجة فهرنهايت/71 درجة مئوية.
- تجنبي الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق (أبو سيف، القرش، الماكريل الملكي، سمك التلغيش) ولا تتناولي أكثر من 170 جم من التونة أسبوعياً.
- لا تتناولي أكثر من 75 جم من الكبد (2 1/2 أونصة أو حوالي 5 ملاعق كبيرة) أسبوعياً. إذا كان لديك أي أسئلة بشأن قائمة الأطعمة هذه، يُرجى التحدث إلى طبيبك أو اختصاصي التغذية الخاص بك.

4.3-4.0	30 جم	الحبوب الجافة، جميع الأنواع
2.0	175 مل (3/4 كوب)	الحبوب المصنوعة من نخالة الشوفان، المطبوخة
1.3	125 مل (1/2 كوب)	المعكرونة، المعكرونة الشعيرية المصنوعة من البيض، الغنية بالفيتامينات، المطبوخة
اللحوم والدواجن*		
3.3-1.4	75 جم (2 1/2 أونصة)	لحم البقر، قطع مختلفة، مطبوخ
2.2-1.3	75 جم (2 1/2 أونصة)	اللحم المفروم (لحم البقر، لحم الضأن)، المطبوخ
2.1-1.3	75 جم (2 1/2 أونصة)	لحم الضأن، قطع مختلفة، مطبوخ
2.0-0.4	75 جم (2 1/2 أونصة)	الدجاج، قطع مختلفة، مطبوخ
1.2-0.8	75 جم (2 1/2 أونصة)	اللحم المفروم (الديك الرومي، الدجاج)، المطبوخ
0.8-0.3	75 جم (2 1/2 أونصة)	الديك الرومي، قطع مختلفة، مطبوخ
لحوم الأحشاء*		
9.7-6.2	75 جم (2 1/2 أونصة)	الكبد (الدجاج، الضأن)، المطبوخ
4.9	75 جم (2 1/2 أونصة)	الكبد، لحم البقر، المطبوخ
الأسماك والمأكولات البحرية*		
7.2	75 جم (2 1/2 أونصة)	الأخطبوط، المطبوخ
9.0-3.3	75 جم (2 1/2 أونصة)	المحار، المطبوخ
2.3-2.2	75 جم (2 1/2 أونصة)	المأكولات البحرية (الروبيان، المحار المروحى، سرطان البحر)، المطبوخة
2.2-1.7	75 جم (2 1/2 أونصة)	السردين، المعلب
2.0	75 جم (2 1/2 أونصة)	بلح البحر أو المحار المعلب
1.7-1.4	75 جم (2 1/2 أونصة)	الأسماك (الماكريل، السلمون المرقط، القاروس)، المطبوخة
1.2	75 جم (2 1/2 أونصة)	التونة، منخفضة الدهون، المعلبة والمحموطة في الماء

ما هي الأطعمة التي تعد مصدرًا جيدًا لفيتامين ج (فيتامين سي)؟
تُعد بعض الفاكهة والخضروات مصدرًا جيدًا لفيتامين ج (فيتامين سي). يمكنك الاطلاع على القائمة أدناه لمعرفة أفضل المصادر:

- العصائر - البرتقال، الطماطم، الجريب فروت
- الفاكهة - البرتقال، الفراولة، الكيوي
- الخضروات - البروكولي، البطاطس، الفلفل الحلو (الفليفلة)، الطماطم (صلصة الطماطم)



كيف يتم امتصاص الحديد داخل الجسم؟

قد يؤثر الطعام على نسبة الحديد التي يمتصها الجسم. فبعض الأطعمة قد تساعد جسمك على امتصاص المزيد من الحديد بينما قد تخفض أكلة أخرى من معدل الامتصاص.

يسهل امتصاص الحديد الموجود في الأطعمة الحيوانية، ولكن الحديد الموجود في الأطعمة النباتية لا يمكن امتصاصه بسهولة نفسها. ويمكنك زيادة معدل امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية عندما تستهلكين أطعمة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج (فيتامين سي) تناولتي هذه الأطعمة جنبًا إلى جنب مع الأطعمة الغنية بالحديد لزيادة معدل امتصاص الحديد لديك.

تمنع بعض الأطعمة والمشروبات امتصاص الحديد مثل: الشاي ومنتجات الألبان. لتجنب ذلك، عليك الانتظار لمدة ساعتين بعد وجبتك قبل ان تتمكني من تناول الحديد.

سدرة للطب يهتم بصحتكم. لا ينبغي استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصيحة الطبيب. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنكم زيارتنا على الموقع الإلكتروني www.sidra.org

