اضطرابات الطعام عند الحمل أسبابها وطرق علاجها :

كثيرا ما أشاهد عدد من النساء الحوامل يعانين من اضطرابات في التغذية أثناء الحمل وخصوصا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل

إذ قد تعاني بعضهن من حالات النفور من بعض الأطعمة والرغبة الشديدة بأخرى من حمل لآخر، وقد تتغير من يوم لآخر، لا بل قد يغير هذا الأمر من تفضيلات النساء الغذائية بشكل دائم .حيث ان العديد من الحوامل تتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية في كثير من الأحيان والاستسلام للرغبة الشديدة تجاهها قد يؤدي إلى زيادة مفرطة في الوزن، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بمرض سكري الحمل والتعرض لخطر ارتفاع ضغط دم لمستويات غير صحية.

يمكن للهرمونات التي يفرزها الجسم في المراحل المبكرة من الحمل، إن تسبب الرغبة الشديدة بتناول بعض الأطعمة والنفور من أخرى وقد تزيد الهرمونات من قوة حاسة الشم، والتي تؤثر بدورها على حاسة التذوق. ويكون هذا التأثير قوي بما يكفي للتأثير على خياراتك من الأطعمة وما تفضلين تناوله. وتؤكد هذه النظرية (تأثير الهرمونات ) بأن النساء الحوامل يتلهفن لتناول ما تحتاجه أجسامهن، ويمتنعن عن تناول الأطعمة غير المفيدة لهن. تنجح هذه النظرية فيما يخص تناول القهوة والمشروبات الكحولية، لكنها لا تفسر أسباب العزوف المفاجئ لبعض النساء الحوامل عن تناول بعض الأطعمة الصحية التي اعتدن على تناولها.

قد تتلهف بعض النساء إلى تناول المواد غير الغذائية تعرف هذه الرغبة علمياً باسم اضطراب (بيكا) بما في ذلك الجليد والأوساخ والطين والأوراق والرماد وقد يؤدي هذا إلى وجود

 نقص في التغذية، لا سيما عنصر الحديد. وقد ترغب الحوامل أيضاً بتناول الدقيق أو الذرة أو النشا، والتي على الرغم من كونها مواد غذائية، إلا أنها قد تؤدي إلى احتشاء الأمعاء، وترك تأثير سلبي على نوعية المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل. وإذا ظهرت عليها بعض هذه الأعراض، فيجب عليها مراجعة الطبيب المختص بهذا الشأن.

كيف نهتم بتغذية المرأة أثناء الحمل ؟

لتقليل النفور من بعض المواد الغذائية انصح بتقليل كميات الطعام التي تتناولين، فيتوجب عليك البحث عن بدائل للأطعمة الصحية التي لا ترغبين في تناولها.

من الممكن التكيف مع الرغبة الشديدة بتناول بعض الأطعمة بإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين، منتجات الألبان قليل الدسم، الحبوب الكاملة، الفاكهة والخضراوات، البقوليات لضمان الحصول على التغذية الكافية لك ولطفلك واحرصي على تناول وجبات صغيرة متكررة لتجنب انخفاض نسبة السكر في الدم، والذي قد يؤدي بدوره إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام (ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث كبيرة) تجنبي الإفراط في تناول الأطعمة، ذات القيمة الغذائية المنخفضة قدر الإمكان(مثل المشروبات الغازية أو الاندومي).

حاولي الحد من الرغبة الشديدة بتناول الأطعمة من خلال إشغال نفسك بالذهاب في نزهة على الأقدام أو قراءة كتاب أو القيام بأي أمور تساعدك على ذلك احرصي على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام .يجب عليك تجنب جميع أنواع المواد الغذائية التي تشكل خطراً على صحة المرأة الحامل وعلى الجنين في مرحلة النمو. وتشمل هذه المواد: اللحوم النيئة، أو غير الناضجة بشكل جيد، والمحار وبعض المأكولات البحرية (التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق مثل أسماك المرجة) والبيض غير المطبوخ بشكل جيد، والحليب غير المبستر، والجبن والعصير غير المبستر وبراعم الخضار الطازجة، وشاي بعض الأعشاب والمشروبات الكحولية.

الدكتورة : زينب حسين طاهر

استشاري طب اسرة