



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

دور أخصائي التغذية في الصلب المشقوق

Nutritionists Role



ما هو دور أخصائي التغذية؟

تعتبر التغذية الجيدة للنساء أحد أهم ركائز صحة المرأة قبل الحمل وأثناءه وبعده، لضمان الحفاظ على صحة وسلامة الأم وجنينها. ومعنى التغذية الجيدة هو جودة الطعام حيث تعتبر أهم من كميته.

ومن فوائد التغذية السليمة هو مساعدة الجسم على التكيف والتأقلم مع المتطلبات الإضافية للجسم مع تقدم الحمل. ويدعم ذلك الهدف الأساسي، وهو تحقيق توازن بين دعم نمو الجنين والحفاظ على وزن صحي من خلال الحصول على العناصر الغذائية الكافية من التغذية الكاملة والصحية.



هل هنالك نصائح يجب علي اتباعها قبل الحمل؟

تساعد التخطيط للحمل على زيادة فرص الحمل الصحي، وزيارة الطبيب قبل الحمل هي خطوة هامة وضرورية في تخطيط الحمل لكل امرأة، خاصة إذا كان عمر المرأة $2 > 3$ ، أو إذا كانت تعاني من أمراض مزمنة أو من ذوي الإعاقات والاحتياجات الخاصة.

بعض المعلومات التي يجب معرفتها في زيارة ما قبل الحمل:

أ. الأمراض المزمنة والأدوية أو المكملات الغذائية:

إذا كانت كتلة جسم المرأة مرتفعة عن الحد الطبيعي أو حالات مرضية مزمنة (مثل: مرض السكري بجميع انواعه الأول والثاني ، الأمراض المزمنة في الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب الغدة الدرقية، أو الصرع)، فمن الضروري مراجعة المريض للتأكد من جميع الأدوية أو الأعشاب التي يتم استخدامها واستبدال الأدوية أو التعديل بالجرعات عند الحاجة إلى ذلك قبل الحمل.

ما هي الاستعدادات الأكثر أهمية للمتابعة؟

ب. حمض الفوليك:

يجب تناول 400 مايكروغرام (400 مكجم) من حمض الفوليك يوميًا أثناء التخطيط للحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل؛ لتقليل خطر تشوهات أنبوب العصب الجنيني. يُنصح النساء اللاتي يعانين من الصرع أو السكري وولادة طفل مصاب بتشوهات أنبوب العصب بتناول حمض الفوليك بجرعة 5 مليجرام (5 ملغ)

ج. الحفاظ على وزن صحي:

السمنة تزيد من خطر حدوث مضاعفات خلال فترة الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم وتجلط الدم والسكري الحمل، ويمكن الحفاظ على وزن مناسب من خلال ممارسة الرياضة تحت إشراف مختص واتباع نظام غذائي.

ح. الإقلاع عن التدخين:

فإنه مرتبط بمشاكل صحية (مثل الولادة المبكرة وانخفاض وزن الولادة ومتلازمة وفاة الرضع المفاجئة).

ما هي الاستعدادات الأكثر أهمية للمتابعة؟

خ. الامتناع عن شرب الكحول:

يمكن أن ينتقل إلى الجنين، وقد يؤثر التعرض المفرط له على تطور الطفل العقلي والجسدي.

ما هي أهمية التغذية الجيدة أثناء الحمل؟

- أ. تساهم في بناء عظام وخلايا الدم للجنين.
- ب. تقلل من المشاكل والمضاعفات التي يمكن أن تحدث خلال فترة الحمل.
- ج. تعزز المناعة للوقاية من الأمراض المعدية.
- د. تساعد في الوقاية من فقر الدم المنجلي.
- هـ. تقوي الجسم استعدادًا لعملية الولادة.
- و. تعزز تركيبة الحليب للإرضاع الطبيعي.



ما هي احتياجات التغذية أثناء الحمل؟

- أ. الحديد: يساعد في منع فقر الدم لدى الأم ويسهم في توصيل الأكسجين بكفاءة للجنين.
- ب. حمض الفوليك: يساهم في الوقاية من تشوهات أنبوب العصب لدى الجنين.
- ج. التقليل من تناول فيتامين A قدر المستطاع، حيث يمكن أن تؤثر سلبًا على صحة الجنين.
- د. المكملات الغذائية لا تعوض النظام الغذائي السليم.



ما هي فوائد حمض الفوليك؟

نقص حمض الفوليك في جسمك، قد لا يتم إغلاق أنبوب العصب الجنيني بشكل صحيح وقد يتطور لدى الجنين مشاكل صحية تسمى تشوهات أنبوب العصب. وتشمل هذه التشوهات:

أ. تشوه العمود الفقري: عدم تكوين الحبل الشوكي أو الفقرات بشكل كامل.

ب. انعدام الدماغ: عدم تكوين أجزاء رئيسية من الدماغ بشكل كامل.

ج. توفر حمض الفوليك بكمية كافية يمكن أن يحمي الجنين من تشوهات أنبوب العصب بنسبة تصل إلى 50% على الأقل.



ما هي فوائد حمض الفوليك؟

إن تناول حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل يمكن أن يحمي الجنين من:

- التشوهات.
 - الولادة المبكرة.
 - الوزن المنخفض عند الولادة
 - الإجهاض.
 - ضعف النمو خلال الحمل
- كما تم اقتراح حمض الفوليك لتقليل خطر الإصابة بما يلي:

- مضاعفات الحمل (أظهرت التقارير أن النساء اللاتي تناولن حمض الفوليك من الشهر الثالث الى السادس من الحمل انخفض لديهن خطر الإصابة بتسمم الحمل).
- أمراض القلب
- تجلطات الدماغ
- السرطان
- مرض الزهايمر

ما هي المكملات الغذائية الضارة؟

1. تجنب تناول كمية زائدة من **فيتامين أ**، بما في ذلك المكملات الغذائية، حيث يمكن أن يلحق ضررًا بالجنين.
2. المكملات الغذائية لا تحل محل النظام الغذائي السليم.

الأطفال الذين يعانون من انعدام الدماغ عادة لا يعيشون طويلاً، والأطفال الذين يعانون من شق العمود الفقري قد يكونون معاقين بشكل دائم.

وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، إذا كان الطفل يعاني من تشوهات الأنبوب العصبي، فقد يقلل حمض الفوليك من خطر إنجاب طفل آخر يعاني من تشوهات الأنبوب العصبي بنسبة تصل إلى 70٪. إذا كانت المرأة قد أنجبت طفلًا سابقًا يعاني من تشوهات الأنبوب العصبي، فمن الموصى به زيادة كمية حمض الفوليك اليومية إلى 4000 مايكروغرام (نفس 4 ملغ) يوميًا.

المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من www.canva.com

<https://www.webmd.com/baby/folic-acid-and-pregnancy>

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم المخ والأعصاب

بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم طب جراحة المخ والأعصاب
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-602



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University