

التغذية الصحية للحوامل: تقييم الوعي الغذائي وتأثيره على صحة الأم والجنين والوقاية من المضاعفات

طارق مفتاح عمار محمد ^{1*}، مودة الطاهر بلقاسم خليفة ²، أميمة عمر رمضان دورده ³
^{1,2,3} كلية العلوم والتقنيات الطبية، طرابلس، ليبيا

Healthy Nutrition for Pregnant Women: Assessing Nutritional Awareness and Its Impact on Maternal and Fetal Health and Complication Prevention

Tarek Muftah Ammar Mohammed ^{1*}, Moudah Altahir Aboulqassim Khalleefah ²,
Omaima Omar Ramadan Dorda ³
^{1,2,3} Collage of Sciences and Medical Technologies, Tripoli, Libya

*Corresponding author

tarek.mof1984@gmail.com

*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2025-03-27

تاريخ القبول: 2025-03-18

تاريخ الاستلام: 2025-01-16

الملخص

سلط هذا البحث الضوء على الأهمية الحاسمة للتغذية المتوازنة في الحفاظ على صحة الأم أثناء الحمل وضمان نمو الجنين وتطوره بشكل صحي. ويستكشف البحث تأثير محدودية الوعي الغذائي لدى النساء الحوامل فيما يتعلق بالعناصر الغذائية الأساسية والممارسات الغذائية السليمة، بالإضافة إلى أهمية الفحوصات الطبية الدورية للوقاية من المضاعفات الصحية المحتملة.

تلعب التغذية الصحية دورًا حيويًا في الحد من خطر الإصابة بفقر الدم والولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم الحاملي، مع تعزيز جهاز المناعة ودعم النمو الطبيعي للجنين. وتؤكد الدراسة على ضرورة تعزيز برامج التثقيف الغذائي وتوفير خدمات رعاية صحية شاملة للنساء الحوامل لرفع مستوى الوعي بالتغذية وأثرها على الصحة العامة. بشكل عام، تُشير النتائج إلى أن سوء التغذية لا يرتبط فقط بالظروف الاقتصادية، بل أيضًا بنقص الثقافة الصحية. لذلك، ينبغي توجيه الجهود نحو تثقيف النساء الحوامل حول التغذية السليمة لحماية صحتهن وصحة أطفالهن. وينبغي إدارة برامج التغذية الفعالة بالتعاون مع أخصائيي التغذية، مع التركيز على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة أثناء الحمل والاستخدام المناسب للمكملات الغذائية. كما يدعو البحث الجهات المعنية بالقطاع الصحي إلى توفير خدمات الفحص المبكر والدعم الغذائي.

علاوة على ذلك، تؤكد الدراسة على أهمية الحد من العادات الغذائية التي تفتقر إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية والدهون الصحية والكربوهيدرات المعقدة والبروتين الكافي. وترتبط التغذية السليمة ارتباطًا وثيقًا بتحسين صحة الأم والجنين، بالإضافة إلى الوقاية من الآثار السلبية المرتبطة بسوء التغذية، بما في ذلك فقر الدم وارتفاع ضغط الدم والولادة المبكرة.

الكلمات المفتاحية: تغذية الأم، الحمل، التوعية الصحية، الإرشادات الغذائية، العناصر الغذائية، أخصائي التغذية.

Abstract

This research highlights the critical importance of balanced nutrition in maintaining maternal health during pregnancy and ensuring the healthy growth and development of the fetus. It explores the impact of limited nutritional awareness among pregnant women regarding essential nutrients and proper dietary practices, as well as the significance of regular medical check-ups to prevent potential health complications.

Healthy nutrition plays a vital role in reducing the risk of anemia, preterm birth, and gestational hypertension, while also strengthening the immune system and supporting normal fetal

development. The study emphasizes the need to enhance nutritional education programs and provide comprehensive healthcare services for pregnant women to raise awareness about nutrition and its impact on overall health.

Overall, the findings underline that malnutrition is not solely linked to economic conditions but also to a lack of health literacy. Therefore, efforts should be directed toward educating pregnant women about proper nutrition to safeguard their health and the health of their unborn children. Effective nutritional programs should be managed in collaboration with dietitians, focusing on the essential nutrients required during pregnancy and the appropriate use of dietary supplements. The research also calls upon health sector authorities to offer early screening services and nutritional support.

Moreover, the study stresses the importance of discouraging dietary habits that lack essential vitamins, minerals, healthy fats, complex carbohydrates, and adequate protein. Optimal nutrition is closely associated with improved maternal and fetal health, as well as the prevention of adverse outcomes related to poor nutrition, including anemia, hypertension, and premature delivery.

Keywords: Maternal Nutrition, Pregnancy, Health Awareness, Dietary Guidelines, Nutritional Elements, Dietitian.

المقدمة

تعد التغذية الصحية للأم فترة الحمل مصدر مهم لتزويد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة على صحته ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية للأم فترة الحمل حيث أنه سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط، ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية.

نظراً لأهمية التغذية اخترنا الأمهات فترة الحمل بسبب جهل فئة كبيرة من الأمهات والنساء بأهمية الغذاء الصحي المتوازن في هذه الفترة المهمة في حياة الأمهات. ودور التغذية المهم لصحتهم الجسدية.

يتناول هذا البحث دور التغذية الصحية للأم خلال فترة الحمل، وهي مرحلة حساسة تتطلب اهتماماً خاصاً بالغذاء لضمان صحة الأم والجنين. تعد التغذية السليمة من أهم العوامل التي تساهم في توفير العناصر الغذائية الضرورية لتطور الجنين والحفاظ على صحة الأم. ويتطرق البحث إلى توضيح مدى تأثير الجهل بالمبادئ الأساسية للتغذية على صحة الأم الحامل، وما يمكن أن يسببه من أمراض وسوء تغذية، مشيراً إلى أن المشاكل الصحية التي تواجه الحوامل ليست نتيجة نقص الموارد الاقتصادية فقط، بل ناتجة أيضاً عن نقص المعرفة والوعي بالغذاء الصحي المتوازن.

يهدف البحث إلى تسليط الضوء على أهمية التغذية خلال فترة الحمل، من خلال توضيح تأثير سوء التغذية على صحة الأم الحامل مثل فقر الدم، وارتفاع ضغط الدم، والولادة المبكرة. كما يسعى البحث إلى تعزيز الوعي بين الأمهات الحوامل حول دور التغذية في منع مضاعفات الحمل من خلال تناول الغذاء الغني بالبروتينات، الفيتامينات، والعناصر المعدنية.

يركز البحث أيضاً على ضرورة الالتزام بالكشف الدوري وفحص التحاليل لتحديد احتياجات الأم الحامل من العناصر الغذائية الأساسية وضمان سلامة الجنين. ويسعى إلى تحسين الوعي بضرورة مشاركة الأمهات الحوامل في البرامج التثقيفية حول التغذية الصحية، لضمان حصولهن على المعرفة الكافية التي تمكنهن من العناية بصحتهن وصحة الجنين.

علاوة على ذلك، يتناول البحث أهمية التواصل مع الجهات الصحية المختصة والمشاركة في البرامج التثقيفية التي تقدم نصائح حول التغذية الصحية وأهمية المتابعة الدورية أثناء الحمل.

مشكلة البحث:

الجهل الواسع وعدم التعريف بالتغذية الصحية المتوازنة وعناصرها المهمة والطرق الصحيحة لتنظيم الغذاء والكميات الموصى بها حسب الاعمار والحالة الصحية للأمهات فترة الحمل كما انه نقص التوعية للممارسات الغذائية الخاطئة والعادات الغير صحية، ونظراً لقصور الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية المتعلقة برعاية الأم الحامل وعزوف الكثير من الامهات على المشاركة في البرامج التثقيفية المتعلقة بدور التغذية المهم للأمهات المختلفة مثل الأمهات الصغيرات في السن وبعض الامهات الحوامل المصابين بالأمراض المزمنة. كما ان جهل الأمهات الحوامل بمخاطر سوء التغذية والمضاعفات الممكنة الإصابة بها التي تؤثر بصحتها وصحة الجنين تعد من الأسباب المهمة ومن الأسباب الأخرى هو عدم التزام الامهات بالكشف الدوري والتحليل والكشوفات اللازمة لهذه الفترة، وعزوفهم على التواصل مع اخصائيين التغذية.

أهمية البحث:

- 1- تطوير الخدمات الصحية للأمهات فترة الحمل.
- 2- الحث على أبرز التوصيات التي من الممكن ان تتبعها الأمهات فترة الحمل.
- 3- تحسين صحة الأمهات الحوامل.
- 4- تصحيح بعض المفاهيم حول الممارسات الغذائية الخاطئة.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على التغذية الصحية لدى الأمهات الحوامل.
- 2- التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية للأم الحامل.
- 3- التوصل للتوعية بالالتزام بالكشف الدوري فترة الحمل ودوره في الوقاية من المضاعفات.
- 4- الحث على مشاركة الأم الحامل في البرامج التثقيفية عن التغذية الصحية.
- 5- التعرف على أهم المضاعفات التي تكون بسبب سوء التغذية.
- 6- توضيح العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم فترة الحمل.

تساؤلات البحث:

- 1- ماهي التغذية الصحية لدى الأمهات الحوامل؟
- 2- كيف يتم التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية للأم الحامل؟
- 3- هل سبق الكشف الدوري فترة الحمل ودوره في الوقاية من المضاعفات؟
- 4- هل توجد مشاركة في البرامج التثقيفية عن التغذية الصحية؟
- 5- ماهي أهم المضاعفات التي تكون بسبب سوء التغذية لدى الأم الحامل؟
- 6- ماهي العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم فترة الحمل؟

مصطلحات البحث:

التغذية الصحية: التغذية الصحية تعني تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للجسم بكميات مناسبة، مما يساهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، وتعتمد التغذية الصحية على توازن العناصر الغذائية وتنوعها، بما يشمل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، والماء. تهدف التغذية الصحية إلى تلبية احتياجات الجسم الغذائية وتعزيز الأداء البدني والذهني.

المكملات الغذائية: المكملات الغذائية هي مواد تحتوي على مكونات غذائية مثل الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، الألياف، أو الأعشاب، تُستخدم لتعزيز النظام الغذائي وتحسين الصحة العامة. تُصنع هذه المكملات عادةً في أشكال متنوعة مثل الأقراص، الكبسولات، البودرة، والسوائل، وتعتبر وسيلة لمساعدة الأفراد في تلبية احتياجاتهم الغذائية التي قد تكون غير كافية من خلال الغذاء اليومي.

الأم الحامل: الأم الحامل هي المرأة التي تحمل جنيناً في رحمها. تبدأ فترة الحمل من الإخصاب، حيث يتكون الجنين ويبدأ في النمو داخل الرحم، وتمتد هذه الفترة عادةً لمدة تسعة أشهر. يتضمن الحمل العديد من التغيرات الجسدية والنفسية التي تؤثر على صحة الأم والجنين، ويعتبر الاهتمام بالتغذية والرعاية الصحية من العوامل الأساسية لضمان صحة الأم والطفل.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسة المحلية.

- 1- دراسة خديجة علي سالم، بعنوان: "أثر التغذية الصحية على صحة الأم الحامل في المناطق الريفية في ليبيا" كلية العلوم الصحية، جامعة طرابلس، مكتبة جامعة طرابلس، 2019.

الهدف من الدراسة:

1. تحليل دور التغذية الصحية في تحسين صحة الأمهات الحوامل في المناطق الريفية بليبيا
2. تحديد أنواع الأغذية التي تتناولها النساء الحوامل في هذه المناطق ومدى توافقها مع التوصيات الغذائية.
3. استكشاف العوامل المؤثرة في تناول الأغذية الصحية مثل الظروف الاقتصادية والاجتماعية.
4. تقييم تأثير التغذية الصحية على النتائج الصحية للنساء الحوامل وأجنتهن.
5. تقديم توصيات لتحسين التغذية الصحية للأمهات الحوامل في المناطق الريفية.

- أدوات جمع البيانات: استبيان مُعد خصيصاً لجمع البيانات المتعلقة بالنظام الغذائي للأمهات الحوامل في المناطق الريفية، بالإضافة إلى مقابلات شخصية.
- طرق الدراسة: استخدمت الباحثة منهجية وصفية تحليلية، حيث تم توزيع الاستبيانات على العينة المستهدفة، مع إجراء مقابلات مع مجموعة من الأطباء وأخصائي التغذية.

نتائج الدراسة:

1. التغذية غير المتوازنة: كشفت الدراسة أن معظم النساء الحوامل في المناطق الريفية يعانين من نقص في تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية مثل البروتينات والفيتامينات.
2. التأثيرات السلبية على صحة الأمهات والأجنة: أظهرت النتائج أن نقص التغذية الصحية يؤدي إلى مشكلات صحية لدى الأمهات مثل الأنيميا وزيادة معدل ولادة الأطفال منخفضي الوزن.
3. العوامل الاقتصادية والاجتماعية: تبين أن الظروف الاقتصادية الصعبة وانخفاض مستوى التعليم يؤثران بشكل كبير على قدرة الأمهات على الحصول على تغذية صحية.
4. الوعي الغذائي: أظهرت الدراسة ضعف الوعي لدى الأمهات الحوامل بأهمية التغذية الصحية وتأثيرها على صحة الأم والجنين.

الإطار المنهجي للبحث

منهج البحث:

في هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يصف المبحوث كما هو على أرض الواقع دون ادخال المتغيرات أو دراسة عوامل التغيير التي تحدث فهو يدرس الماهية ولا يتطرق إلى الكيفية.

مجتمع الدراسة:

مجموعة من النساء اللاتي أجريت عليهن الدراسة بهدف وصول إلى نتائج وحلول للمشكلة أو الدراسة التي تتمثل مجتمع الدراسة الكلي في الأفراد النساء الحوامل.

عينة الدراسة:

تم اختيار نوع العينة وفقاً لطبيعة الدراسة، والتأكد من صحة المعلومات التي جمعت من العينات، بلغ حجم العينة التي تم اختيارها (50) عينة عشوائية من النساء الحوامل والأمهات.

أدوات جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة هي المراجع والكتب العلمية والبحوث والمقالات المنشورة في الانترنت والدراسات السابقة للموضوع.

حدود البحث:

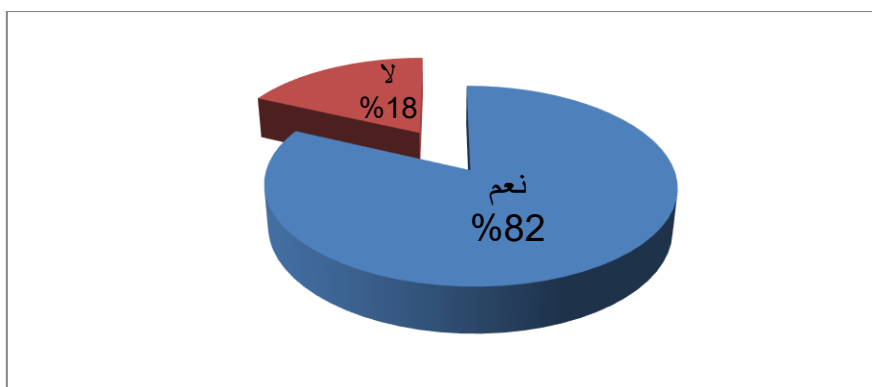
حدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في سنة (2024م).

الحدود الموضوعية: التغذية الصحية والأم فترة الحمل.

الحدود المكانية: طرابلس.

جدول (1) المعرفة بالتغذية الصحية أثناء الحمل.

السؤال	عدد الإجابات ب (نعم)	عدد الإجابات ب (لا)	النسبة المئوية ب (نعم)	النسبة المئوية ب (لا)
هل لديك معرفة بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل؟	41	9	%82	%18

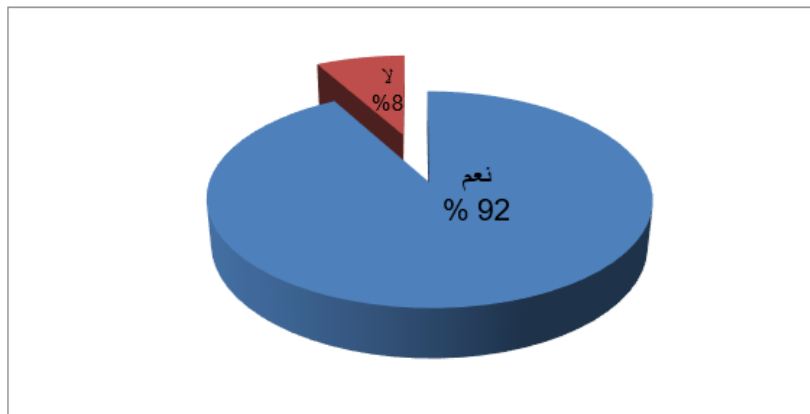


الشكل (1) يبين مستوى المعرفة بالتغذية الصحية للنساء الحوامل.

اتضح من خلال الدراسة ان نسبة 82% من النساء الحوامل والأمهات لديهم المعرفة بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل، وان نسبة 18% يفتقرون للمعرفة الكافية بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل.

الجدول (2) العلاقة المباشرة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل.

السؤال	عدد الإجابات ب (نعم)	عدد الإجابات ب (لا)	النسبة المئوية لـ (نعم)	النسبة المئوية لـ (لا)
هل تعتقد ان هناك علاقة مباشرة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل؟	46	4	92%	8%

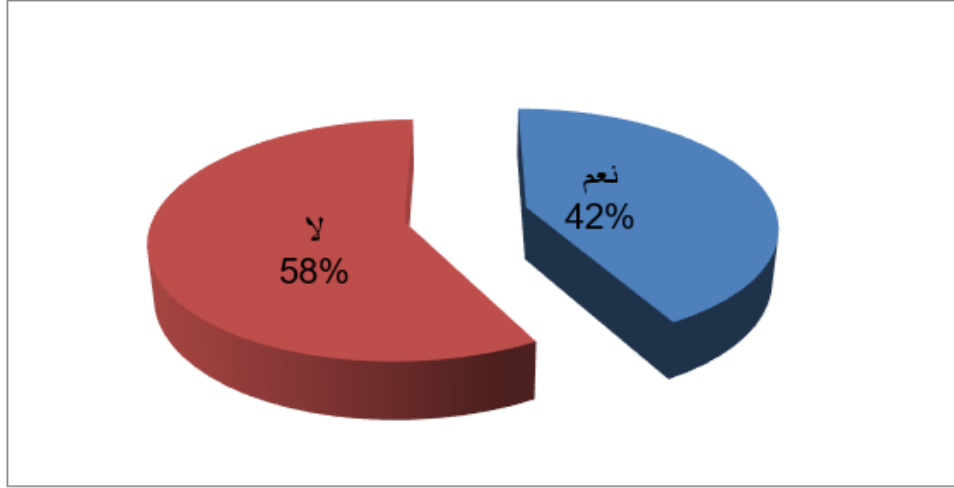


الشكل (2) يوضح العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل.

من خلال الدراسة تبين بأن 92% يتفقون على وجود العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل، وان 8% لا يتفقون على وجود علاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل.

الجدول (3) التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية خلال فترة الحمل.

السؤال	عدد الإجابات ب (نعم)	عدد الإجابات ب (لا)	النسبة المئوية لـ (نعم)	النسبة المئوية لـ (لا)
هل سبق لك التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية خلال فترة الحمل؟	21	29	42%	58%

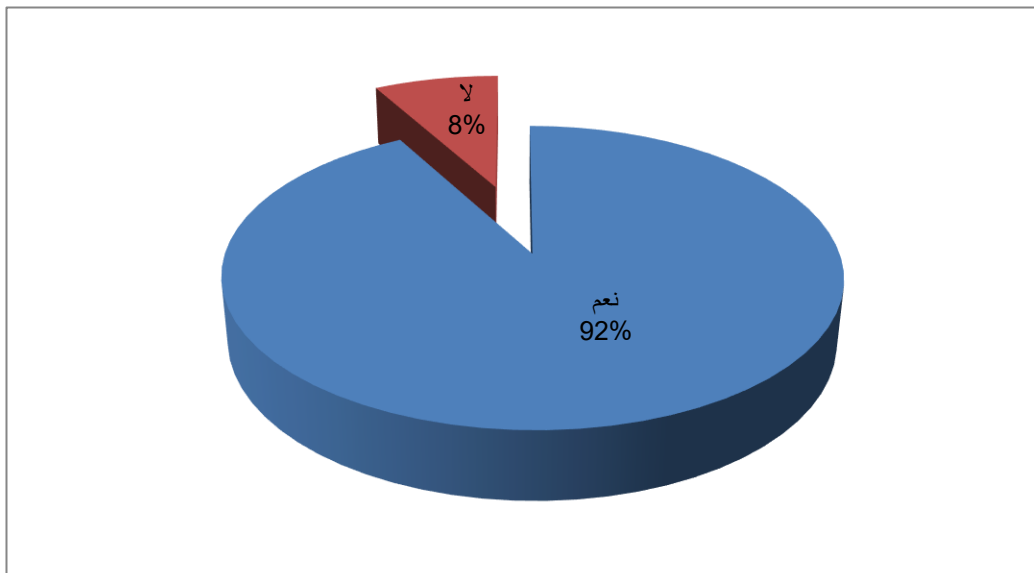


الشكل (3) تقديم خدمات الرعاية الصحية من قبل الجهات المسؤولة على الأمهات الحوامل.

أوضحت الدراسة ان 42 % سبق لهم التواصل مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية، وان 58 % لم يسبق لهم التواصل مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية.

الجدول (4) الزيارات الدورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل.

السؤال	عدد الإجابات بـ (نعم)	عدد الإجابات بـ (لا)	النسبة المئوية بـ (نعم)	النسبة المئوية بـ (لا)
هل تقومين بزيارات الدورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل؟	46	4	92 %	8 %

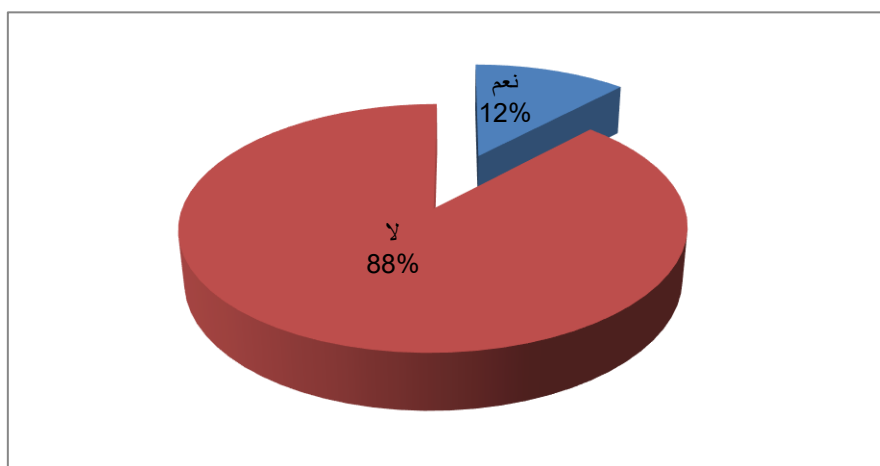


الشكل (4) الالتزام بالكشف الدوري خلال فترة الحمل بالفحوصات.

من خلال الدراسة تبين ان 92 % ن النساء الحوامل يقومون بزيارات دورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل، وان 8 % لم يقومون بزيارات الدورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل.

الجدول (5) المشاركة في البرامج التثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء الحمل.

السؤال	عدد الإجابات بـ (نعم)	عدد الإجابات بـ (لا)	النسبة المئوية بـ (نعم)	النسبة المئوية بـ (لا)
هل شاركت في أي برامج تثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء الحمل؟	6	44	% 12	% 88

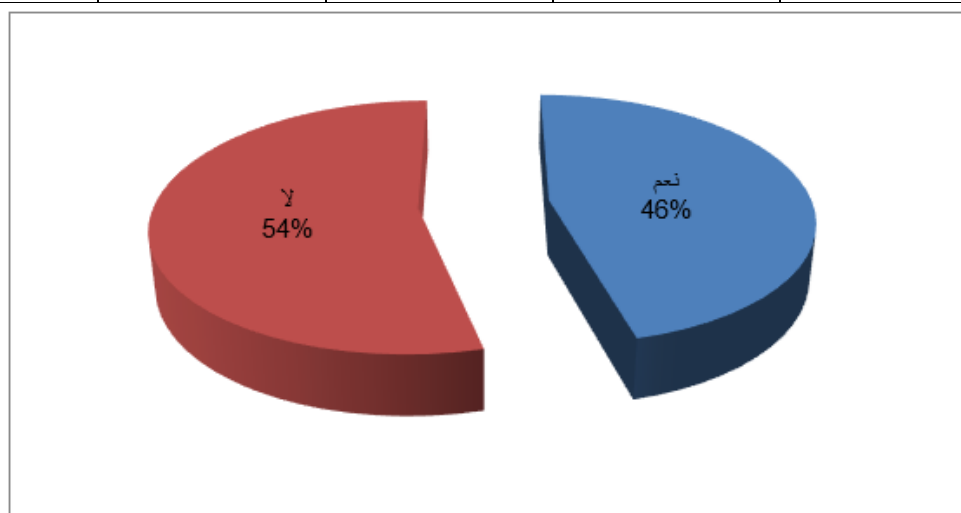


الشكل (5) مشاركة الأمهات الحوامل في البرامج التثقيفية المتعلقة بالتغذية الصحية.

تشير الدراسة على ان نسبة 12 % من النساء الحوامل شارك في برامج تثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء الحمل، وان نسبة 88 % منهم لم يتلقوا أي برامج تثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل،

الجدول (6) المضاعفات الصحية بسبب سوء التغذية خلال الحمل.

السؤال	عدد الإجابات بـ (نعم)	عدد الإجابات بـ (لا)	النسبة المئوية بـ (نعم)	النسبة المئوية بـ (لا)
هل تعرضت لمضاعفات صحية بسبب سوء التغذية خلال الحمل؟	23	27	% 46	% 54



الشكل (6) سوء التغذية والمضاعفات الصحية الناتجة عنها خلال فترة الحمل.

بعد تحليل الاجابات نجد ان نسبة 46 % من النساء تعرضون لمضاعفات صحية بسبب سوء التغذية أثناء الحمل، وان نسبة 54 % لم يتعرضون لأي مضاعفات صحية خلال فترة الحمل.

تحليل وتفسير البيانات:

1- ماهي التغذية الصحية لدى الأمهات الحوامل؟

التغذية الصحية للأم الحامل تعتبر من العوامل الأساسية التي تؤثر على صحة الأم والجنين على حد سواء. ومن خلال الدراسة اتضح أن نسبة 82% من النساء الحوامل والأمهات لديهم المعرفة بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل، وأن نسبة 18% يفتقرون للمعرفة الكافية بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل.

2- ماهي العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل؟

من خلال الدراسة تبين بأن 92% يتفقون على وجود العلاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل، وأن 8% لا يتفقون على وجود علاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل. وبالإضافة إلى دعم نمو الجنين وتقليل خطر الولادة المبكرة وتعزيز صحة الأم.

3- هل سبق لك التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية خلال فترة الحمل؟

أوضحت الدراسة أن 42% سبق لهم التواصل مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية، وأن 58% لم يسبق لهم التواصل مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية.

ويجب على الأم الحامل من بداية الحمل التوجه لهذه الجهات مثل المستشفيات والمستوصفات وأخصائيين التغذية للتمكن من متابعة ومراقبة الأم الحامل في مراحل الحمل المختلفة.

4- هل تقومين بزيارات الدورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل؟

من خلال الدراسة تبين أن 92% من النساء الحوامل يقومون بزيارات دورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل، وأن 8% لم يقومون بزيارات الدورية للكشف الطبي خلال فترة الحمل. وهذه الزيارات الطبية المنتظمة التي تقوم بها المرأة الحامل مع الطبيب أو القابلة لمتابعة صحتها وصحة الجنين. يهدف هذا الكشف إلى مراقبة التغيرات الجسدية والهرمونية خلال مراحل الحمل المختلفة والاطمئنان على نمو وتطور الجنين. يشمل الكشف الدوري العديد من الفحوصات والاختبارات الضرورية التي تساعد في اكتشاف أي مشاكل صحية مبكرة.

5- هل سبق لك المشاركة في البرامج التثقيفية عن التغذية الصحية؟

تشير الدراسة على أن نسبة 12% من النساء الحوامل شاركن في برامج تثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء الحمل، وأن نسبة 88% منهم لم يشاركوا في برامج تثقيفية تتعلق بالتغذية الصحية أثناء فترة الحمل، لزيادة الوعي العام حول موضوع التغذية الصحية خلال فترة الحمل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات بأهمية التغذية الصحية والعادات الغذائية الصحية للحوامل من خلال الهرم الغذائي وأهمية المغذيات لنمو الجنين.

6- هل تعرضت لمضاعفات صحية بسبب سوء التغذية خلال الحمل؟

بعد تحليل الإجابات نجد أن نسبة 46% من النساء تعرضن لمضاعفات صحية بسبب سوء التغذية أثناء الحمل، وأن نسبة 54% لم يتعرضن لأي مضاعفات صحية خلال فترة الحمل. ومن أهم هذه المضاعفات:

- فقر الدم: نقص الحديد والبروتينات يؤدي إلى ضعف إنتاج الهيموجلوبين وزيادة خطر النزيف أثناء الولادة.
- تأخر نمو الجنين: نقص التغذية يؤثر على نمو الجنين بشكل مباشر، مما يؤدي إلى انخفاض الوزن عند الولادة، أو تأخر النمو البدني والعقلي.
- ارتفاع ضغط الدم: قلة العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم عند الأم، مما يزيد من خطر حدوث الأمراض.
- ضعف المناعة: نقص الفيتامينات والمعادن يؤثر على جهاز المناعة للأم، مما يجعلها أكثر عرضة للعدوى.
- الولادة المبكرة: سوء التغذية قد يؤدي إلى زيادة خطر الولادة المبكرة، مما يعرض الطفل لمضاعفات صحية.
- تأخر الشفاء بعد الولادة: نقص التغذية يؤثر على قدرة الأم على التعافي بسرعة بعد الولادة، مما يزيد من احتمالية حدوث مضاعفات صحية طويلة الأمد.

النتائج:

1. بينت نتائج الدراسة أن 82% من النساء الحوامل لديهن المعرفة بالتغذية الصحية، وأن 18% يفتقرون للمعرفة بالتغذية الصحية وأهمية تنظيم الوجبات بما يتناسب مع احتياجاتهم الصحية.

2. تشير الدراسة إلى أن 8% لا يتفقون على وجود علاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل، وأن 92% يؤيد وجود علاقة بين التغذية الصحية وصحة الأم خلال فترة الحمل.

3. بناءً على آراء العينات 42% سبق لهم التواصل مع الجهات المسؤولة وتلقي خدمات الرعاية الصحية، وأن 58% لم يتواصلوا مع هذه الجهات المسؤولة.

4. اتضح من خلال الدراسة أن 92% من النساء الحوامل ملتزمات بالزيارات الدورية للكشف الطبي وإجراء الفحوصات اللازمة، وأن 8% لم يقوموا بهذه الزيارات الروتينية لغرض الكشف الدوري مع الطبيب أو القابلة لمتابعة صحتهم.

5. تشير الدراسة على أن نسبة ضعيفة التي شاركت في البرامج تثقيفية بما يتعلق بالتغذية الصحية وهي 12% من حجم العينة، والعدد الكبير الذي لم يشارك في هذه البرامج التثقيفية يمثل 88% من حجم العينة مما سبب النقص في الوعي عن البرامج المقدمة في التغذية الصحية.

6. وجد أن 46% من النساء تعرضن إلى مضاعفات ناتجة عن سوء التغذية خلال فترة الحمل، وأن 54% لم يتعرضن لهذه المضاعفات الصحية.

التوصيات:

1. لوحظ أن 18% من العينة يفتقرون إلى المعرفة التغذوية الصحية، وعليه تعزيز الوعي الغذائي للأمهات الحوامل وأهمية التغذية الصحية من خلال إقامة حملات وبرامج توعوية تسلط الضوء على العناصر الغذائية اللازمة وأثرها على صحة الأم والجنين.

2. توضيح العلاقة المباشرة بين التغذية الصحية وصحة الأم الحامل ودور العناصر الغذائية الكبرى والصغرى وكذلك المكملات الغذائية التي تحتاجها الأم خلال فترة الحمل.

3. حث النساء الحوامل على التواصل مع الجهات المسؤولة عن تقديم خدمات الرعاية الصحية التي تتعلق بصحة الأم والطفل والمتابعة بشكل دوري لهذه المرافق الصحية وتوفير رعاية صحية شاملة من الجهات المعنية.

4. أهمية الكشف الطبي الدوري وإجراء الفحوصات اللازمة المتعلقة بالعناصر الغذائية والفحوصات الأخرى ذات العلاقة للكشف على أي مضاعفات محتملة بشكل مبكر للحد منها.

5. التشجيع على المشاركة في البرامج التثقيفية: حث الأمهات الحوامل على المشاركة في البرامج التثقيفية حول التغذية الصحية والاهتمام بإرشادهن حول أهمية الكشف الدوري والالتزام بنظام غذائي صحي.

6. تقديم الإرشادات لتجنب سوء التغذية والمضاعفات الناتجة عنها من فقر دم وضغط الدم وكذلك الولادة المبكرة، تجنب الأطعمة الضارة مثل الأطعمة الدهنية والمعلبة والمشروبات السكرية والغازية واستبدالها بأطعمة صحية.

المراجع:

1- المراجع العربية

- 1- أحمد عمر، المكملات الغذائية "فوائدها ومخاطرها، دار الفكر العربي، 2020
- 2- سعاد الشهابي، أساسيات علم التغذية، دار الفكر العربي، 2019
- 3- عبد الرحمن عبيد مصيقر، الغذاء والتغذية، أكاديميا، 2019
- 4- ليلى الشعراوي، الجوانب الصحية والنفسية، دار الثقافة، 2018
- 5- خديجة علي سالم، بعنوان "أثر التغذية الصحية على صحة الأم الحامل في المناطق الريفية في ليبيا" رسالة ماجستير، كلية العلوم الصحية، جامعة طرابلس، مكتبة جامعة طرابلس، 2019.

2- المرجع الأجنبية

- 1- American College of Obstetricians and Gynaecologists (ACOG). (2018). "Nutrition During Pregnancy." Retrieved