

## د امیندواری پر مهال د ښځو د تغذیوي اړتیاوو څېړنه

پوهندوی خان وزیر عادل، شیخ زاید پوهنتون، د ښوونې او روزنې پوهنځي د بیولوژي څانګې استاد.

برېښنالیک: [khanwaziradil@yahoo.com](mailto:khanwaziradil@yahoo.com)

### لنډیز

د امیندواری میرمنو تاریخچه په ټولنیز او طبي لحاظ اوږده او پیچلې ده، چې د مختلفو فرهنګونو او دورو پر مهال د هغوی حقوق، چلند او درناوی متغیر و، خو په عمومي توګه د امیندواری بهیر د انسانیت په ټولو دورو کې د اهمیت او ستاینې وړ بلل شوی دی. امیندواری مېرمنې تر هر بل چا د ډېرې توجه او څارنې مستحقې دي. دوی نه یوازې د خپل بدن، بلکې د خپل مخ پر ودې ماشوم خوراکي اړتیاوې هم پوره کوي. د امیندواری مور لپاره څلور شیان ډېر مهم دي، چې په پام کې یې باید ونیسې: خوراک، پرهېز، د وزن کتل او له ډاکټر او قابلې سره دوامداره مشوره. ښه تغذیه د انسان د روغتیا، خوښۍ او نیکمرغۍ یو بنسټ دی، د ناروغیو په مخنیوي، د روغتیا په ښه کیدو، د معافیت په تقویه کیدو او د ژوند د کیفیت په لوړولو کې برخه لري. د تغذیې د پروګرامونو ښه کول د انسانانو پر بشري حقونو، انساني کرامت، د هېوادونو په ټولنیزه اقتصادي پرمختیا او وده ښه اغېزه کوي.

**کلیدي کلمې:** د امیندواریو میرمنو ګټور غذايي خواړه، تغذیوي اړتیاوې، عمده ستونزې، مزمې ناروغۍ او کمزوري حالاتونه.

### سرچینه

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العلمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى اله واصحابه اجمعين. ا مابعد:

د امیندواری پر مهال د ښځو د تغذیې اړتیاوې یو له خورا مهمو موضوعاتو څخه دي، چې نه یوازې د مور صحت بلکې د ماشوم د صحي ودې لپاره هم بنسټیز اهمیت لري. د امیندواری پر مهال، ښځې په بېلابېلو فزیکي او هورموني بدلونونو کې ښکېلېږي، چې د بدن تغذیوي اړتیاوې هم ورسره تغیر کوي. دا بدلونونه د مېرمنې د صحت تغذیوي اړتیاوې زیاتوي، ځکه چې د ماشوم وده او مور د بدن د اړتیاوو پوره کولو لپاره اړینه ده، چې هغه مواد چې بدن ورته اړتیا لري، په مناسب مقدار کې سره ترلاسه شي. د امیندواری په دوران کې د تغذیې ځانګړې اړتیاوې لکه پروټین، ویتامینونه په ځانګړې توګه (فولیک اسید، ویتامین D، ویتامین C، کلسیم، او سپنه او اوميگا ۳ چې ورسره د شحم تر یو اندازه زیاتېږي. دا اړتیاوې د ښځو د بدن لپاره د حیاتي تغذیوي موادو د کموالي مخنیوی کوي او د ماشوم په صحي وده او د جنین په مناسب پرمختګ کې مهم رول لوبوي. په همدې توګه، د امیندواری پر مهال د ښځو د

تغذیوي اړتیاو پوره کول کولی شي، چې د گڼو صحي ستونزو لکه: د بې خوبۍ، د وینې کموالي او د ماشوم په ښه وده کولو کې احتمالي ستونزو مخه ونیسي.

### موخې

- د میرمنو د تغذیوي توکو د کموالي د لاملونو پېژندل
- د مور او ماشوم روغتیا او تغذیې ته پاملرنه
- د حاملگۍ په وخت کې د رامنځته کیدونکو ستونزو پر وړاندې د اولیه مرستو په اړه عامه پوهاوی

### د کار توکي او کړنلاره

د دغه مقالې په لیکنه کې له کتابتوني کړنلارې څخه استفاده شوې ده او تر ډېره هڅه شوې ده، چې وروستنی څېړنې او موندنې کومې چې په دې وروستیو کې تر سره شوي وکارول شي او همدارنگه له معتبرو داخلي او خارجي معیاري کتابونو او ځای ځای له انټرنېټ څخه پکې استفاده شوې ده، چې د حاملگۍ پر وخت د میرمنو تغذیوي ستونزو څېړلو په اړه معلومات پکې راټول شوي دي.

### د حاملگۍ پر وخت د مېرمنو تغذیوي ستونزو څېړل

هغه خواړه چې امیندوارې میرمنې یې باید زیات وڅوري دا دي: هگۍ، ماهیان، لوبیا، د تک شنه خامه سبزي، ژېړ او سرو پانو لرونکي سابه، خواړه الوگان، طبیعي ډوډۍ، ماسته، شیدې، سره غوښه او تازه مېوې. د دغو متوازنو خوراکنو خوړل د مور روغتیا ساتي او هم یې تقویه کوي، هم یې د مناسب وزن سبب کېږي، د راتلونکي ماشوم لپاره د شیدو په جوړېدو او هم د انرژۍ په تولید کې ضرور دي. همدارنگه د ماشوم د فزیکي ودې او ذهني انکشاف لپاره حیاتي ارزښت لري. البته امیندواره مور باید د مالگې اندازه کمه کړي، خو باید مالگه یې ایوډین لرونکې وي. همدا راز د اوسپنې او فولیک اسید گولۍ باید امیندوارې مېرمنې له لومړۍ ورځې پیل کړي، که چېرته امکان وي، نو کولای شي چې یادې گولۍ د امیندواري څخه څه موده مخکې په استعمال پیل وکړي، ځکه دا ډېره ګټوره ده، چې د مور د بدن د اوسپنې او فولیک اسید ذخایر مخکې له مخکې پوره وي. که د امیندواري په لومړۍ میاشت کې مور د اوسپنې او فولیک اسید له کمښت سره مخ وي، د ماشوم د دماغ او عصبي سیستم په جوړېدو کې داسې زیانونه رامنځته کیدای شي، چې بیا هېڅکله بېرته نه راگرځي. مور دې د کلسیم او ویتامین ډي د پوره کولو لپاره د شیدو محصولات او د لمر انرژي نه هېروي. مور دې د شکرې اندازه هم کمه کړي، زنک او ویتامین سي ورته ګټور دي. غوړي دې کم خو د زیتون، تخمونه او ماهي غوړي دې انتخاب کړي، پاکې اوبه په پوره اندازه ډېر اهمیت لري چې خاصه توجه باید ورته وشي [۳].

د امیندواری له درېیمې میاشتې وروسته باید مور هره ورځ ۳۵۰ او د اوومې میاشتې له پیل وروسته ۴۵۰ کیلو کالوري اضافه انرژي واخلي. د امیندواری پر مهال دې هڅه وشي، چې هره ورځ ۲۵ ګرامه پروټین،

۴۵ گرامه حبوبات تر عادي وختونو اضافه واخیستل شي، اضافي غواړي، شکره، سوډیم (مالگه) او پوتاشیم ضرور نه دي. وزن او کالوري له غوښو، کبانو، چرگانو، میوو، سبو، مستو، شیدو، حبوباتو، وریجو، ډوډۍ او نورو موادو څخه اخیستل کیدای شي. امیندواره مور باید هره ورځ درې لیتره اوبه وڅښي. د پاکې هوا تنفس هم باید په منظم ژور خو ارام ډول تر سره شي. امیندواری میندې دې هڅه وکړي، چې تر عادي حالت زیات استراحت وکړي. په امیندواری کې باید د مور وزن په مناسبه اندازه زیات شي، تر څو معلومه شي چې بدن یې د ماشوم روزلو ته تیار دی او ماشوم د مور په نس کې مناسبه وده کوي. لکه چې وویل شول مور باید د امیندواری په درېیمه میاشت له ۲۰۰ تر ۳۰۰ کیلو کالوري اضافي انرژي له خوړو څخه واخلي. دومره انرژي په ورځ کې د دوه پارچو اضافي وچې ډوډۍ او یو گیللاس شیدو څخه هم حاصلېږي. د مور وزن باید د امیندواري په موده کې په تدریج سره له ۱۰ څخه تر ۱۲ کیلو گرامه زیات شي. تر زیږون وروسته هم د مور وزن تر عادي حالت لوړ پاتې کېږي. باید د دغه اضافه شوي وزن د کمولو کوښښ ونه شي، ځکه همدغه ذخایر ماشوم ته د جوړولو لپاره پکارېږي [۳].

مور باید له الکولي مشروباتو، سگریټو، کافین لرونکو څښاکونو او د ډاکټر له مشورې پرته درملو څخه پرېږي. الکول زموږ په هیواد کې عام نه دي، خو باید پوه شو چې استعمال یې د ماشوم دماغي او فزیکي ودې او په راتلونکي کې د کار حاصل ته نه جبرانېدونکي زیانونه اړوي او ودې وروسته والي سبب کېږي، د دماغ انکشاف ټکنی کوي، ذهني او سلوکي ستونزې پیداکوي او د ماغ د نه جبرانېدونکو زیانونو سبب کېږي. د سگریټو د لوګي خطر دواړو مور او ماشوم ته تر حده زیات خطرناک دي. کافین لرونکي څښاکونه لکه، چای او قهوه باید محدود شي. همدا راز له حیواناتو سره باید تماس کم او په ډېر احتیاط تر سره شي. د ناروغو حیواناتو له پوستکي، تنفس، وینې او مدفوعاتو څخه ځینې ناروغۍ او مضر میکروبونه انسان ته ناروغۍ لېږدولي شي [۲].

امیندواره مور باید هره میاشت د مور ماشوم د څارنې له ډاکټر یا قابلې سره مشوره وکړي، چې پوه شي د ماشوم حالت، وده او د امیندواری پر مختګ سم روان دي که نه؟ دا کتنې که په میاشت کې یو ځل وي، ډېرې ښې دي، خو که هره میاشت ممکنې نه وي، نو د امیندواری په ټوله موده کې باید لږ تر لږه څلور ځلې تر سره شي. تر دې مهمه خبره دا ده، چې زیږون باید په یوه روغتیايي مرکز کې د زیږون د یوه ماهر کارکوونکي تر نظارت لاندې تر سره شي. کیدای شي دا کار کوونکي ډاکټر، نرس یا روزل شوي قابلې وي. هره امیندواري خطرناکه کېدای شي. دا معلومه نده چې کومه مور، په کوم ځل امیندواری کې، په کوم عمر او کوم وزن کې له خطر سره مخ کیدای شي. امیندواري په مجموع کې یو ځانګړی حالت دی، ځانګړې توجه غواړي او د ماهر ولادي کارکوونکي تر نظارت لاندې زیږون یې

تر ټولو مهمه توجه ده. د امیندواری پر مهال معمولاً مور له ځینو ستونزو سره مخ کېږي، چې باید وارخطا ورته نه شي او د مقابلې لارې یې زده کړي. د سهار له خوا زړه بدوالی په %۷۰ امیندوارو ښځو کې رامنځته کېږي، خو په لومړیو میاشتو کې له منځه ځي. د خواړو اندازه دې کمه او د خوړلو دفعات دې زیات شي، اوبه دې ډېرې وڅښل شي او هغه مواد دې وخوړل شي چې غذايي ارزښت یې لوړ وي. قبضیت هم له %۳۵ څخه تر %۴۵ مېرمنو کې رامنځته کېږي. علاج یې دا دی چې اوبه او فایبر لرونکي خوراکونه لکه، حبوبات و خوړل شي. پیاده گرځېدل هم ورته گټه لري، ځینې مېوې لکه انځر ډېره گټه لري، بله عامه ستونزه د زړه جوشیدل دي چې په %۳۰ --- %۵۰ امیندوارو ښځو کې رامنځته کېږي، چاکلیتونه، مرچ، مسالې او سره کړي خوراکونه دې کم او یا ودرول شي. شیدې څښل، ورو ورو خوراک کول، پوره مایعات څښل، ژور خوارام تنفس اخیستل او پوره خوب ورته گټور دي [۵].

د امیندواري پر مهال مور ته روحي تقویه، خفیف فزیکي فعالیت لکه پیاده گرځېدل، د درنو وزنونو له پورته کولو ډډه او ځان خوشاله ساتل هم مهم دي. په امیندواری کې د وینې د لوړ فشار، اکلامپسیا (د وینې د فشار لوړوالي + د پښو پر سوب + په ادرار کې پروتین) او د حمل د وخت د شکرې ناروغۍ امکان شته، له ډاکټر سره دوامداره تماس او خاص پام غواړي. یوه ډېره مهمه خبره چې باید په یاد ولرو، داده چې د پوخ عمر د مېرمنو ناروغیو اساس د مور په نس کې اېښودل کېږي. که د امیندواری پر مهال د مور او ماشوم څارنو ته جدي پام وشي، په زړه عمر کې به د ملت زیاتره وگړي له ځنډنیو (مزمنو) ناروغیو لکه زیات وزن، شکرې، لوړ فشار، د هډوکو تکلیفونو او رواني ستونزو څخه ژغورلي وي. د امیندواری په باب د بحث په منځ کې د زیږونونو پر مهال د وقفې په باب معلومات ورکول هم یوه مهمه موضوع ده، چې باید پام ورته وشي. تر ۱۸ کلنۍ کم او تر ۳۵ کلنۍ زیات عمر کې امیندواره کېدل او تر څلور ځلونو ډېر امیندواره کېدل روغتیا ته خطر پېښوي. د دواړو مور او ماشوم د ښې روغتیا لپاره د زیږونونو تر منځ فاصله ضروري ده، تر څلورم ځل امیندواری وروسته د امیندواری خطر زیاتېږي. د کورني تنظیم پلان میندو او پلرونو ته دا امکانات او معلومات ورکوي، تر څو په گله سره سلا شي چې کله اولاد ولري، څومره اولادونه ولري، د اولادونو تر منځ څومره فاصله ورکړي او کله د اولاد زیږول بس کړي. د دې لپاره ډېرې خوندي او روغتیايي لارې شته چې د زیږونونو تر منځ فاصلې رامنځته شي او له روغتیايي کارکونکو سره مشوره وشي [۵].

### د حاملگي په راتلونکي د تغذیې اغېزې

کومه مور چې حاملگي له کاملې تغذیوي ذخیرې، ښه خوراكي عادتونو او له یو روغتیايي مناسب وزن سره شروع کړي، نو ډېر عالي کار تر سره کوي او د حاملگۍ له ښې پایلې څخه ډاډ حاصلوي. وروسته

کله چې هغه له مغذي غني موادو څخه گټه اخلي خپل او د نوي زوکړې روغتیا ته مخکې له مخکې زمینه برابروي او هغه تنظیموي [۵].

**د حاملگی لپاره تیاری:** امیندواری مېرمنې باید د حمل له پیل نه مخکې یا له لومړیو ورځو څخه د ډاکټر سره مشوره وکړي، ترڅو د خپل صحت او وضعیت په اړه پوه شي او د امیندواری اړوند لارښوونې ترلاسه کړي. د حمل په دوران کې صحي او متوازن غذا توکي خورا مهم دي. امیندواری مېرمنې باید پروټین، کلسیم، فولیک اسید، اوسپنه او نور مهم مواد په کافي اندازه ترلاسه کړي. د دې ټولو ټکو په پام کې نیولو سره، ښځې کولی شي، یو صحي او خوندي حمل تجربه کړي [۲].

### د حمل په دوران کې د امیندواری مېرمنې حمایتي انساج

د حمل په دوران کې حمایتي انساج (Supportive tissues) هغه جوړښتونه دي، چې د مور او ماشوم د پرمختګ او روغتیا لپاره د فزیکي او رواني ملاتړ په توګه عمل کوي. دا انساج په بدن کې مختلفې برخې لري، چې د حمل په دوران کې ځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري. د حمل په دوران کې د امیندواری مېرمنې رحم یو حیاتي رول لوبوي. دا د جنین لپاره یو خوندي او مناسب ځای دی. د رحم د دیوالونو وده او پراختیا د جنین د وده کولو لپاره اړین دي. د رحم لپاره اړین عضلات او انساج چې له خپل طبیعي پراختیا سره مرسته کوي، په دې دوران کې د جنین وزن او پرمختګ سره سم پراخېږي. د امینوټیک کڅوړه یوه شفافه او نرم غلاف دی، چې جنین په کې ځای لري او د اوبو په بڼه د جنین د خونديتوب لپاره مرسته کوي. دا کڅوړه د جنین د حرکت کولو، د زیات فشار څخه مخنیوی او جنین د بېلابېلو کیمیاوي مادو له خطر ساتي. پلاسنتا (Placenta) د جنین د تغذیې لپاره اړین انساج دي. دا د مور د وینې جریان سره نښلېږي او د جنین لپاره غذا، اکسیجن او نور اړین مواد برابروي. همدارنګه پلوه د جنین فاضله مواد له بدن څخه د مور بدن ته لېږدوي، ترڅو جنین سالم پاتې شي. د حمل پر مهال د جنین د وزن زیاتوالی د ملا (کمر) او ټیټې برخې عضلاتو او پلو باندې فشار راوړي. د دې لپاره مېرمنې باید د ملا درد کمولو لپاره مناسب تمرینونه تر سره کړي او په دې اړه له ډاکټر سره لازمي مشورې وکړي [۲].

### د حمل په جریان کې تغذیوي اړتیاوې

د حاملگی او شیدو ورکولو په جریان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتیاوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي او په دې وخت کې ځینو معینو تغذیوي اړتیاوو ته اړتیا لري. د حاملگی په جریان کې، د غذايي انرژۍ پر وړاندې د اړتیا لوړیدل یو له اړتیاوو څخه شمېرل کېږي، چې د غیر حامله مېندو په پرتله په حامله مېندو کې دغه اړتیا د ۱۵٪ په اندازه ډېروالي کوي. نوموړی مقدار د ورځې د ۳۰۰ kcal په اندازه دی او یوازې په دویم او درېم درې میاشتو کې ورته ضرورت

ليدل کېږي، کم عمره، کم وزنه او يا کم فعاليت لرونکې ميندې ممکن له فزيکي بوختياوو سره سره ډېرې انرژۍ ته اړتيا ولري. سپارښتل شوې غذايي اړتيا (Recommended Dietary Allowance) (RDA) دا وړاندیز کوي چې د حاملگۍ په جريان کې بايد د پروټين ورځني اخذ ډېر شي، د هغو کسانو له پاره چې غوښې يا حيواني منابعو څخه استفاده کوي، د نوموړې اندازې مقدار محدود دی او د حاملگۍ په وخت کې د لوړ کيفيت لرونکو پروټين د اړتيا وړ اندازه جدي پاملرنې ته اړتيا لري. په نوموړې تغذيې کې حبوبات، غله جات او تخمونه شامل دي [۲].

### د کاربوهايډرېټو تر لاسه کول

د ورځنۍ انرژۍ په اخيستلو کې بايد ۵۰٪ يعنې په ۲۰۰۰ kcal انرژۍ کې ۱۰۰۰ kcal کاربوهايډرېټ واخېستل شي (يا د ۲۵۰ gr په حدود کې) يا څلور پيالې شيدې چې هره پياله د ۵۰ gr په حدودو کې کاربوهايډرېټ مهيا کوي. يوه ماڼه ۵ gr کاربوهايډرېټ مهيا کوي او د ډوډۍ يوه ټوټه ۱۵ gr کاربوهايډرېټ مهيا کوي، نو ځکه د نوموړو موادو ډېر اخذ وجود ته د کافي کاربوهايډرېټ په مهيا کولو کې لويه ونډه لري [۲].

### ويټامينونه

ويټامينونه د حجراتو د سريع تکثر لپاره اړين دي. فولېټ او ويټامينونه بي ۱۲ د حاملگۍ په وخت کې ډېر اړين دي. نوي حجرات په جنيني ژوند کې په چټکۍ سره وده کوي په دې حالت کې د مور د سرو حجرو شمېر ډېرېږي. بڼا د سپارښتل شوې غذايي اړتيا (RDA) په حاملگۍ کې د فولېټ د اخذ له پاره دوه چنده کېږي، تر څو د ورځې تر ۴۰۰ مايکرو گرامو پورې واخېستل شي. په حاملگۍ کې د فولېټ کمښت له يو شمېر مورزادي نقايصو سره يو ځای وي، چې د عصبي ټيوب د نقايصو په نامه يادېږي، ځکه چې د عصبي ټيوب نقايص د حاملگۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کېږي.

داسې سپارښتنه کېږي چې يوه حامله مور بايد د اومېندواړۍ په مرحله کې د ورځې تر ۴۰۰ مايکروگرامو پورې فولېټ واخلي. د فولېټ روټين توصيه نه ليدل کېږي. مگر که يوه حامله مور داسې معلومه شي، چې د تغذيې له لارې په کافي مقدار سره فولېټ نه ترلاسه کوي، بايد د فولېټ مستحضرات د ورځې د ۳۰۰ مايکرو گرامو په اندازه ورته توصيه شي، د هغو ښځو لپاره چې له نباتي رژيم څخه گټه اخلي د ويټامين بي ۱۲ توصيه هم اړينه ده [۳].

### د توصيه شوي فولېټ (Folate) اخيستل

د فولېټ سپارښتل شوې غذايي اړتيا (RDA) په حاملگۍ کې ۴۰۰ microgram/day دي. هغه غذاگانې چې د فولېټ لرونکي دي په لاندې ډول يې نومونه ليکلي شو:

۱. شنه سبزیجات

۲. لوبيا او باقلي

۳. ځگیر

۴. د نارنج جوس

۵. نور سبزیجات

۶. غله جات

۷. حبوبات

۸. خسته باب

**د حمل په دوران کې د وزن اخیستل**

په حاملگی کې د وزن اخیستلو ایدېال (Ideal) نمونه په لومړیو دریو میاشتو کې د ۴-۲ پاونډو په حدودو کې ده او هره اونۍ وروسته له زېږون څخه د حاملگی په وخت کې د اخیستل شوي، وزن یو پاونډ کمیري او مقادیر یې په هغه وخت کې چې د وینې حجم نارمل ته ورسېږي، د حاملگی د وخت جمع شوي مایعات هم ضایع کېږي. که یوه مور د حمل په لومړیو مراحلو کې له متوقعه وزن څخه ډېر وزن اخلي، هغه باید هڅه ونه کړي چې په وروستیو اونیو کې رژیم واخلي. که څه هم د ناڅاپي بې حده وزن اخیستل یوه د خطر علامه ده، چې ممکن د حمل له امله د ټیټ فشار ښکارندوی وي. د حاملگی په دوران کې وزن اخیستل مستقیماً د نوي زوکړې ماشوم په وزن پورې اړه لري. که یوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخستی، نو ډېر امکان شتون لري، چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي [۳].

**د حاملگی په جریان کې د وزن اخیستلو اجزاوې**

| پرمختیا                                              | وزن اخیستل (پاونډ) |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| د زېږون په وخت کې نوي زوکړي                          | ۲-۱/۷              |
| پلاستا                                               | ۲-۱/۱              |
| د پلاستا د حمایې له پاره د مور د وینې د حجم ډېروالی  | ۴                  |
| د مور د بدن د مایعاتو ډېروالی                        | ۴                  |
| د حمایتي عضلاتو او درحم د اندازې ډېروالی             | ۲                  |
| د مور د ټډیو (ټیونو) د اندازې ډېروالی                | ۲                  |
| مایعات چې نوي زوکړي یې په امینوټیک کېسې کې احاطه کړي | ۲                  |
| د مورني شحمو ذخایر                                   | ۷                  |
| مجموعاً                                              | ۳۰                 |

## د حمل په جريان کې عمده ستونزې د حاملگۍ شکر (Gestational diabetes)

حاملگي په ځينو مېندو کې ديابت ته شدت ورکوي، پلاستنا د انسولين هورمون کاري طريقې ته تغير ورکوي، چې نوموړي حالت ته د حاملگۍ شکر (Gestational diabetes) وايي. د وينې گلوکوز د حاملگۍ په جريان کې تغير کوي او وروسته له زېرون څخه نارمل حالت ته راځي. که وړ اهتمامات ورته ونه نيول شي، ممکن د ناروغۍ او د نوي زوکړې د مرگ سبب شي. هغه مېندې چې په ديابت اخته وي، دې ته اړتيا لري. هغه غذاگانې چې له مغلق کاربوهايډرېټونو څخه غني وي، لکه حبوبات، سبزيجات او غله جاتو څخه استفاده وکړي او له خوړو شيانو څخه ډډه وکړي، د پروټينونو اخذ هم اړين او لازمي دي. اميندواره مېرمن کولای شي، چې انسولين بدن ته د پيچکاريو له لارې ترزيق کړي، تر څو د وينې گلوکوز نارمل حد ته ورسېږي [۳].

## د وينې لوړ فشار (Hypertension)

د وينې لوړ فشار ممکن په حاملگۍ کې د مور د مرگ، د نوي زوکړې د مرگ، د نمو او ودې ځنډ، د زړه د رگونو ستونزو او نورو مورزادي نقايصو سبب شي. مخکې له زېرون څخه څارنې عبارت دي له: د حامله مېندو د وينې د فشار متداوم کنټرول او د وينې د لوړ فشار د شتون په صورت کې د عاجلې درملنې شروع کول. د درملو له لارې درملنه لازمه ده، د مالگې محدودول د درملنې جز نه دی، تر څو چې ثابته شوې نه وي، چې پېښتورگي د سوډيم په نارمل ساتلو کې ناکام دي تر هغې دې ميندو ته په نارمل ډول سوډيم توصیه شي [۱].

## د حمل په وخت کې د ښځو سره تړلې جدي طبي حالتونه

### (Eclampsia and Preclampsia)

د اميندوارۍ په دويمې نيمايي کې د يو شمېر اميندوارو مېرمنو د وينې لوړ فشار پورته کيږي او وروسته نارمل حد ته بېرته رانښکته کيږي او دا فشار د اميندوارۍ له امله د لوړ فشار (hypertention) د PIH (Pregnancy Induced) په نامه يادېږي.

PIH يو معمول طبي اختلاط دي، چې په حاملگۍ کې ليدل کېږي او ممکن د پريکلامپسيا د وقوع له پاره يو سېگنال وي. نوموړي حالت کې نه يوازې لوړ فشار شتون لري، بلکې پروټين يوريا او ناراحتي پيدا کول هم ورسره يو ځای وي. په PIH کې موجوده ناراحتي يوه عمومي ناراحتي ده چې له موضعي ناراحتي يا د مايعاتو له احتباس څخه چې ښځې يې په نارمل ډول د حاملگۍ په جريان کې

تجربه کوي توپیر یري. پریکلامپسیا تقریباً د بدن ټول غړي اغېزمنوي، دورانې سپستم، ځیگر، پښتورگي او دماغ که ناروغي پرمختگ وکړي او ناروغ له اختلاج سره یو ځای ولیدل شي، نو باید زر تر زره له ډاکټر سره د درملنې په پار مشوره وکړي [۱].

### سهارنۍ ناروغۍ (Morning sickness)

د توضیح شویو حالاتو بر خلاف که د زړه بدوالی په سهار کې شتون ولري او نور په ټولو واقعاتو کې روغ وي، اما دا حالات د یو شمېر مېرمنو له پاره تشویش کونکي وي. نوموړی آفت د هورموني تغیراتو له امله چې د حاملگۍ په لومړیو مرحلو کې واقع کېږي، چې له خفیف زړه بدېدو تر شدید زړه بدوالی پورې پیدا کوي او له نیمایي څخه زیاتې مېنډې پرې اخته کېږي. له کاربوهایډرېټ څخه غني مغذي مواد لکه وچه ډوډۍ او یا سره کړي ډوډۍ شاید تر ډېره بریده مرسته وکړي. هغه مغذي مواد چې د ډېر شحم لرونکي وي، نوموړی حالت نور هم بدتر وي. په شدیدو استفراقاتو کې، هره غذا چې ناروغ ته د تحمل وړ او زړه راښکونکي وي، باید خوړل شي، تر څو د وزن له ضیاع څخه ډډه وشي. د ډیهایډرېشن د مخنیوي له پاره کولای شو له وریدي مایعاتو او یا له (Total Parenteral Nutrition) TPN Nutrition (هغه درملنه ده چې د ناروغانو لپاره چې په نارمله توگه خوراک نه شي کولی، د وینې له لارې د بشپړ تغذیې لپاره کارول کېږي) څخه گټه واخلو.

### د زړه بدوالي او استفراقاتو د کنټرول لپاره کلیدي ټکي

۱. مکرر او په کم مقدار سره غذا خوړل.
۲. له تحریکونکو غذاگانو څخه چې بوی یې د زړه د بدېدو سبب گرځي، ډډه وشي.
۳. هر شخص توپیر لري، دا باید کنټرول کړي، چې څه شی وځوري او څه شی ستاسې زړه بدوي او څه شی تاسو ته ښه دي.
۴. د ویتامین او اوسپنې مستحضرات په ډکه گڼه یا هر کله چې تاسې د سالمیت احساس وکړ، وځورئ [۵].

### د زړه سوځېدل (Heart burn)

په عامیانه اصطلاح کې زړه سوزېدل، د مری په تختاني برخه کې د سوځېدو لــــه احساس څخه عبارت دي، چې په حاملگۍ کې عامه مسله ده. دا چې د ودې په حال کې جنین د حامله مور په معده باندې فشار واردوي، ممکن اسید بېرته تگ وکړي، چې په نتیجه کې حامله مور په ستوني او د سینې د هډوکي شاته د سوزېدو احساس کوي. د زړه سوځېدل د کمولو له پاره کلیدي ټکي عبارت دي له:

۱. د غذا خوړل په کم مقدار ولې په مکرر ډول سره
۲. د غذايي اوقاتو په منځ کې د ډېرو اوبو څښل
۳. له غوړینو او مساله لرونکو غذاگانو څخه ډډه کول
۴. له غذا خوړلو څخه وروسته تر یو ساعت پورې له استراحت کولو څخه ډډه کول

۵. له تمرين کولو څخه دوه ساعته مخکې له غذا اخېستلو څخه ډډه کول [۲].

### قبضيت (Constipation)

څرنګه چې د حاملګۍ په وخت کې هورموني تغيرات د ودې په حال کې د عضلاتو د ټون د تغير باعث کېږي او په کولمو باندې د فشار د وارېدېدلو سبب کېږي، چې په پای کې حامله مور له قبضيت څخه شکايت کوي. له فايبر څخه غني رژيم، تمرين او په کافي مقدار د مايعاتو اخېستل د دې ستونزې په حل کې مرسته کوي. همدارنګه د تشناب نيولو په صورت کې د هغې فوري دفع کول هم مرستندويه دي. مسهلات يا لګزاتيډ يا د قبضيت ضد درمل يوازې د ډاکټر په مشورې سره توصيه کېږي، بايد له منرال لرونکو غوړو څخه استفاده ونشي، ځکه چې په شحمو کې د منحل ویتامينونو له منځه تللو سبب ګرځي [۲].

### غذايي انرژي

يوه شيدې ورکونکي مور د ورځې د ۲۵ اونس په اندازه (ډېر يا لږ) شيدې توليدوي. د شيدو توليد د نوي زوکړې د غوښتنې له مخې صورت نيسي. دغه مقدار شيدې په ورځ کې د ۵۲۵kcal په اندازه انرژي توليدوي او مور ډېرې انرژۍ ته اړتيا لري، ترڅو دغه مقدار انرژي توليد کړي.

د يوې شيدې ورکونکې مور د اړتيا وړ انرژي مقدار په لومړيو شپږو مياشتو کې له عادي ورځنۍ اړتيا څخه ۶۴۰ kcal په اندازه لوړ دي. د تغذيي کمېته ۵۰۰ kcal له اضافه شوي غذا څخه توصيه کوي او نور پاتې له جمع شوؤ ذخيرو څخه چې د حاملګۍ په وخت کې صورت نيسي په دې موخه د مور په بدن کې په مصرف رسېږي [۴].

### د وزن بايلل

د شيدو ورکولو دوره د يوې مور له پاره طبيعي دوره ده، ترڅو د حاملګۍ په وخت کې اخېستل شوي شحميات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژي آخېدې له نارمل څخه لوړ هم وي. مطالعو ښودلې ده، چې د مور له ثديو څخه شيدې ورکونه وروسته له زېږون څخه په لومړۍ مياشت کې د فورمولير شيدو ورکولو په پرتله د مور د وزن په بايللو کې ډېره ونډه اخلي او د نوموړي حالت له امله د مور وزن سريع او چټک ضايع کېږي [۴].

### حمایتي چمتو شوي مواد (Preparations)

ډېرې شيدې ورکونکي مېرمنې کولای شي، ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له يو رژيم څخه تر لاسه کړي. د بېلګې په ډول ویتامينونه او منرالونه که يوه مور ناکافي رژيم له لاسه ورکړي، چې د هغې د بدن د اړتيا مطابق مغذي مواد ونه لري. نوموړي ته له مغذي موادو څخه غني رژيم بايد توصيه شي، مېندې کولای شي، چې د پروټين، کاربوهايډرېټ، شحمياتو، فولېټ او نورو منرالونو لرونکې دي، توليد کړي حتی که ذخيره يې محدوده هم وي. د شيدو غذايي کيفيت د مور د بدن له غذايي ذخيرو

څخه آماده کېږي. د مور په شېدو کې هغه مغذي مواد چې د ناکافي غذايي رژیم د آخذ له کبله د کمبود سره مخامخ کېږي، له ویتامین A, B12, B6 او D څخه عبارت دي [۴].

### اوبه

د مخکیني تصور بر خلاف، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کېږي، چې په مېرمنو کې د شیدو تولید ډېر شي، هېڅ وخت شیدې ورکونکي مېرمنې د ورځې نه شي کولای چې تر دوو لېترو پورې اوبه واخلي، تر څو ځان له ډیهایدربشن څخه وژغوري. د کافي مایعاتو د اخذ د اطمینان له پاره ښه لاره دا ده، چې کله هر وخت ماشوم ته شیدې ورکوي، یو گلاس شیدې، جوس او یا نور مایعات د واخلي او یا هم د هر ځل غذا خوړلو په وخت کې کافي مایعات وڅښي [۴].

### ځانګړي غذاګانې

ځینې غذاګانې لکه پیاز او اوږه چې تېزه ذایقه لري، ممکن د شیدو ذایقې او خوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په خوند کې د یو ناڅاپي تغیر له امله ممکن نوي زوکړې د شیدو له خوړلو څخه ډډه وکړي. نوي زوکړې چې د ځانګړو غذاګانو په مقابل کې لکه پروتین او د غوا د شیدو پر وړاندې حساس دي، ممکن د نوموړو غذاګانو په علاوه کولو سره ماشوم د ناراحتۍ احساس وکړي. ډېرې شیدې ورکونکي باید د غوا له شیدو څخه استفاده وکړي، ځکه چې هم مور او هم ماشوم ته ګټور دي [۴].

### پایله

د امیندواری او شیدو ورکولو په جریان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتیاوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي او د امیندواری په وخت کې ځینو اړینو تغذیوي توکو ته اړتیا لري. د امیندواری په جریان کې د غذايي انرژۍ د اخیستلو لپاره د امیندوارو مېرمنو د بدن د اړتیا لوړیدل یو له مهمو اړتیاوو څخه شمېرل کېږي، چې د غیر حامله مېرمنو په پرتله په امیندوارو مېرمنو کې دغه اړتیا د ۱۵٪ په اندازه ډېروالی کوي. نوموړی مقدار د ورځې د ۳۰۰ kcal په اندازه دی او یوازې په دویمه او درېیمه میاشت کې ورته ضرورت لیدل کېږي، کم عمره، کم وزنه او یا کم فعالیت لرونکي میندې ممکن له فزیکي بوختیاوو سره سره ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري. د دې له پاره چې د صحت مندې امیندوارې مېرمنې لپاره ولې د تغذیوي حالت دومره اغېزمن دی، یو دلیل یې دا دی، چې آیا مور د دې وړتیا لري، چې حمایتي یا تقویتی انساجو ته پرمختیا ورکړي؟ لکه پلاسټا، امینوټیک کیسه او همدارنګه رحم د حمل په جریان او یا مخکې له حمل څخه خوارځواکي، نوموړي انساج له کاملې پرمختیا څخه وروسته ساتي. امیندواره مېرمن باید هره میاشت د ماشوم د څارنې لپاره د ډاکټر یا قابلې سره مشوره وکړي، چې پوه شي د ماشوم حالت، وده او د امیندواری پرمختګ سم روان دي که نه؟ دا کتنې که په میاشت کې یو ځل وي، ډېرې ښې دي، خو که هره میاشت ممکنې نه وي، نو د امیندواری په ټوله موده کې باید لږ تر لږه څلور ځلي تر سره شي. تر دې مهمه خبره دا ده چې زیږون باید په یوه روغتيايي مرکز کې د زیږون د یوه ماهر کار کونکي تر نظارت لاندې تر سره شي. کیدای شي دا کار کونکې ډاکټر، نرس

يا روزل شوي قابله وي. هره اميندواري خطرناکه کېدای شي. دا معلومه نه ده چې کومه مور په کوم ځل اميندواري کې، په کوم عمر او کوم وزن کې له خطر سره مخ کېدای شي.

### وړاندیزونه

۱- هره اميندواريه ميرمن بايد د حاملگۍ پر وخت د ښې، مناسبې، سالمې او مکملې غذا څخه استفاده وکړي.

۲- اميندواريه ميرمن ته په کار ده چې مخکې له اميندواري څخه له ډاکټر او يا قابلي سره د خپل وجود د صحت په اړه په پرلپسې توگه ليدنه تر سره کړي.

۳- اميندواريه ميرمن بايد له زيات شحم لرونکو او زياتو پروټيني خوراکونو څخه استفاده ونه کړي.

۴- اميندواريه ميرمن بايد خپل غذايي اړتيا پر وخت پوره کړي او د سختو کارونو څخه ډډه وکړي.

۵- اميندواريه ميرمن بايد د زياتو تروشي او مالگينو خوراکونو څخه گټه پورته نه کړي، ځکه کيدای شي، چې ياد غذايي توکي د اميندواريه ميرمن د وينې په فشار اغېزه وکړي او ماشوم ته يې ضربه ورسېږي.

### اخځليکونه

- ۱- احمدزی، گلاب. (۱۳۹۳). ارواپوهنه، ميوند خپرندويه ټولنې مطبعه کابل. مخ (۵۵-۶۷).
- ۲- خاوري، غلام د ستگير. (۱۳۷۴). مبدي علم جنتيک، د اسلامي پوهنتون له خپرونو څخه، پېښور. مخ (۲۲-۱۶).
- ۳- خاورين، غلام دستگير. (۱۳۷۸). عمومي بيولوژي، د ساپي د پښتو څيړنو او پراختيا مرکز څانگه پېښور. مخ (۷۷-۸۶).
- ۴- زلمی، صنيع الله. (۱۳۹۶). اناتومي او فزيالوژي، گودر کتاب پلورنځی، ننگرهار. مخ (۷۷-۹۶).
- ۵- شينواری، محمدابراهيم. (۱۳۹۴). د ژوند روغتيايي لارې، دانش خپرونډويه ټولنه، کابل. مخ (۶۱-۷۹).
- ۶- عظيمي، محمدعظيم. (۱۳۹۸). د طبي بيوشيمي اساسات، مومند خپرونډويه ټولنه، جلال اباد. مخ (۴۴-۵۲).
- ۷- منصور، زيارت گل. (۱۳۹۵). عمومي بيولوژي، زيار خپرونډويه ټولنه، جلال آباد. مخ (۳۲-۴۴).
- ۸- وياړ مومند، جانداد احمد، (ژباړه) دانش، عباس (۱۳۹۶). تغذيه، کلاسيک خپرونډويه ټولنه، ننگرهار. مخ (۸۸-۹۵).

## Investigation of Nutritional Needs of Women During Pregnancy

Assistant Porfessor Khan Wazir Adil Shaikh Zayed University, Faculty of Education, Department of Biology.

Email add: khanwaziradil@yahoo.com

### Abstract

Pregnant women deserve more attention and care than anyone else. They not only fulfill their own nutritional needs but also meet the growing nutritional requirements of their developing baby. There are four things that are very important for a pregnant mother to consider: diet, exercise, weight monitoring, and continuous consultation with a doctor and midwife. Good nutrition is the foundation of human health, happiness, and well-being. It plays a role in the prevention of diseases, improvement of health, strengthening of the immune system, and enhancing the quality of life. Improving nutrition programs has a positive impact on human rights, human dignity, and the social and economic development and growth of countries.

**Key words:** Useful food for pregnant women, nutritional needs, major problems, chronic diseases and weak condition.