# ما بين الحقائق والخرافات: من أين يستمد الجنين في رحم أمه الكالسيوم الذي يحتاجه؟



**بدايةً دعونا نتفق سويًا: ما هو الكالسيوم، وما فائدته للإنسان؟**
الكالسيوم أحد المعادن الأساسية التي يحتاجها الشخص يوميًا، فهو يبني العظام والأسنان، ويحفظ فيزيولوجية الدم والعضلات، ويساعد أعصابك على نقل الرسائل العصبية من دماغك إلى باقي أنحاء جسمك.

تختلف الحاجة اليومية منه بحسب العمر والحالة الجسدية، ولكن من المؤكد أن الجنس البشري بأكمله بحاجةٍ له.

نعود لسؤالنا المهم: من أين يستمد الجنين الكالسيوم؟
لا يمكن لأجسامنا أن تركّب الكالسيوم، ولهذا فإننا نحتاج لتدبيره إلى مصادر خارجية.

خلال فترة الحمل، يحتاج الجنين الذي ينمو في رحم أمه إلى كميةٍ كبيرةٍ من الكالسيوم لبناء وتشكيل هيكله العظمي، بالإضافة إلى أهمية الكالسيوم لقلبه وعضلاته وأعصابه وهرموناته. تكون حاجته هذه في أشدها في الثلث الأخير من الحمل. يحصل الجنين على الكالسيوم من غذاء الأم، ولكن إذا لم تحصل الأم على ما يكفي من الكالسيوم فإن الجنين سيسحب ما يحتاجه من عظام الأم!

لذلك، ولتبقى عظام الأم بصحةٍ جيدةٍ، يجب عليها أن تتناول كميةً إضافيةً من الكالسيوم أثناء الحمل، زيادةً عن غيرها من النساء.

لحسن الحظ!
فإن الحمل يساعد في حماية مخازن الكالسيوم لدى المرأة بأكثر من طريقة:
ـ تستطيع النساء الحوامل امتصاص الكالسيوم من الغذاء والمكملات بكفاءةٍ أكبر من غير الحوامل، وخصوصًا في النصف الثاني من

الحمل.
ـ خلال الحمل، تصنع أجساد النساء كمياتٍ أكبرَ من الاستروجين، ويحمي هذا الهرمون العظام.
ـ تُستعاد الكتلة العظمية المفقودة خلال الحمل نموذجيًا خلال عدة أشهر بعد الولادة أو الفطام.

وقد يدهشك أنّ بعض الدراسات تقترح أن الحمل قد يكون مفيدًا لصحة العظام بشكلٍ عام، إذ أنه بازدياد عدد مرات الحمل لدى السيدة قد تزداد الكثافة العظمية بالمجمل (بعد أن يعوض جسمها عن الفقد)!

ولكن!
في بعض الحالات يمكن أن تطور النساء ترقق (هشاشة) العظام خلال الحمل أو الإرضاع رغم أن ذلك نادر، ما يزيد خطر الكسور.
ولكن في الكثير من الحالات تشفى النساء المصابات بترقق العظام التالي للحمل أو الإرضاع بعد الولادة أو الفطام.

إذًا، حتى تتمتع بصحةٍ جيدةٍ لعظامك وأسنانك يجب عليك أن تحصل على كمياتٍ كافيةٍ من الكالسيوم يوميًا، فمن أي أغذية يمكننا الحصول عليه؟
ـ بدايةً، يُعدّ الحليب ومشتقاته كالجبن واللبن من أفضل مصادر الكالسيوم.
ـ تُعدّ الخضروات المورقة الخضراء كالبروكولي مصدرًا جيدًا إلا أنها لا تضاهي الألبان.
ـ حبوب الصويا.
ـ التوفو واللوز.
ـ السردين المعلب والسلمون بعظامه.
ـ تُدعَّم بعض الأغذية الجاهزة بإضافة الكالسيوم كبعض أنواع عصير البرتقال وبعض حبوب الإفطار وغيرها.
ـ في حال لم تكفِ الأغذية، أو كنت مصابًا بعدم تحمل اللاكتوز، أو كنت نباتيًا، قد يصف لك طبيبك المكملات الغذائية الحاوية على الكالسيوم.
تأتي المكملات الغذائية الحاوية على الكالسيوم على نوعين:
ـ كربونات الكالسيوم: وهي الأرخص ثمنًا، وتعمل بشكلٍ أفضل عند تناولها مع الطعام.
ـ سيترات الكالسيوم: وهي تملك الفعالية ذاتها سواء تناولتها مع الطعام أو على معدة خاوية.

**تجدر ملاحظة أن أغلب مكملات الكالسيوم تحتوي على فيتامين د، وذلك لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.**

ومن المهم التزود بالكالسيوم بكمياتٍ كافيةٍ، لأن نقصه، وخصوصًا لدى المرأة الحامل، قد يقود إلى:
ـ ارتفاع التوتر الشرياني أثناء الحمل.
ـ الخداجة، أي ولادة الطفل قبل أوانه.
ـ انخفاض وزن المولود.
ـ خدر ونمل في الأصابع.
ـ نمو بطيء للطفل.
ـ مشاكل قلبية.
ـ تشنج عضلات الساق.
ـ شهية منخفضة.
ونادرًا قد يحدث ازدياد خطر التعرّض للكسور.

ولكن بعد كل ما ذكرنا، يبقى أن نذكركم بضرورة الاعتدال في تناول كل المغذيات والمكملات فلا إفراط ولا تفريط، لأن للإفراط في تناول الكالسيوم مخاطرَ كذلك، وغالبًا ما يكون السبب تناول المكملات بشكلٍ زائد عن الحاجة، وتكمن مخاطر الإفراط في تناول الكالسيوم في:

ـ حدوث الإمساك.

ـ تشكل الحصيات الكلوية.

ـ حدوث مشاكل في امتصاص بعض المعادن كالزنك والحديد.

- التاريخ: 2021-02-10
- التصنيف: صحة الأطفال

#الحمل والولاده #الكالسيوم #الجنين

## المصادر

- webmd.com
- bones.nih.gov
- verywellfamily.com

## المساهمون

- ترجمة
  - رند الجندي
- مُراجعة
  - أسماء علي
- تحرير
  - رأفت فياض
- نشر
  - احمد صلاح