

قدرة الجنين على امتصاص الحديد تقل بسبب إجهاد الأم



خلصت دراسة دولية بقيادة جامعة واشنطن إلى أن إجهاد المرأة الحامل يؤثر في قدرة الجنين في امتصاص الحديد بنسبة تصل إلى 15%.

وكشفت الدراسة أن متطلبات الحديد في الثلث الثاني والثالث من الحمل لدى النساء الحوامل قد تزداد ثمانية أضعاف، لكن امتصاص الحديد في الأجنة يمكن أن يتضاءل بـ15% لدى النساء اللواتي يعانين من إجهاد مزمن.

أفاد الأطباء أن تأثيرات نقص الحديد أكثر وضوحاً في الأجنة الذكور، وبالنظر إلى ذلك، يجب على النساء الحوامل مراقبة مستويات التوتر لديهن ومحاولة تقليل التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء. إذا استمر الإجهاد المزمن، ففكر في مكملات الحديد وراقب مستوى الحديد لدى الأطفال حديثي الولادة عند الولادة.

وأضافوا: «أنشأنا الصلة بين الإجهاد المزمن أثناء الحمل والتوازن الحديدي للوليد، ويتوسط التأثير سنّ الأم والحالة الاجتماعية والاقتصادية أو التعليم في كثير من الحالات، لكنه يسلط الضوء على أهمية رعاية صحية أكثر إنصافاً أثناء الحمل كوسيلة قوية لتحسين نمو الدماغ قبل الولادة وبعدها».

وأضاف أن مجرد تناول فيتامينات ما قبل الولادة قد لا يساعد، وقد لا يعوض ذلك العجز الذي يراها الأطباء ما يقرب من نصف الأمهات يعانين نقص الحديد، كما هو الحال.

وأوضحوا أن الأجنة عادة ما تكون قوية ضد التغيرات المعتدلة في الحديد الأمومي، وما لاحظوه أنه في ظل ظروف إجهاد الأمهات المزمن، يكون الأجنة الذكور أقل قوة في تنظيم صحتهم الحديدية من الأجنة الإناث ويكون له عواقب على نموهم العصبي بعد الولادة».

وتتبع الدراسة 164 امرأة حاملاً في ألمانيا تم تحديدهن على أنهن مجهدات أو غير متوترات. تمت مقارنة امتصاص الجنين للحديد لدى هؤلاء النساء مع المجموعة الضابطة. وتم قياس بارامترات الحديد في دم الحبل السري لدى الجنين عند الولادة عند 107 نساء.

إلى حوالي 30 مجم من عنصر الحديد يومياً لتلبية المتطلبات الجديدة لحجم الدم وتحتاج المرأة الحامل في المتوسط الإضافي والمشيمة النامية والجنين المتنامي. وتحتوي معظم فيتامينات ما قبل الولادة المركبة على هذا القدر من الحديد، وهو ما يقرب من ضعف الكمية التي تحتاج إليها المرأة غير الحامل.

وذكرت الدراسات سابقاً أن ما يصل إلى نصف النساء الحوامل في البلدان المتقدمة يعانين نقص الحديد، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الوزن عند الولادة أو التأثير على النمو العصبي للجنين.

وأكدوا أن إجهاد الجنين مرتبط بحالات نفسية عصبية لاحقة مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل باركنسون والزهايمر.