



خلال فترة الحمل، تفضلن النساء تناول المكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) على تناول مكملات غذائية تحتوي فقط على الحديد وحمض الفوليك (IFA).



ملخص المنشور

نونبر 2025

لقد حضي تناول النساء الحوامل لمكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS)، باعتراف عالمي لقدرته على تحسين ظروف الولادة بشكل أكثر فعالية من الاعتماد على المكملات الغذائية التي تحتوي فقط على الحديد وحمض الفوليك (IFA). ومع ذلك، فإن نجاح أي برنامج للمكملات الغذائية يرتبط بإرادة النساء الحوامل وقدرتهن على الالتزام على تناولها باستمرار. وقد نشرت دراسة حديثة بعنوان: «مراجعة سريرية: مدى قبول النساء الحوامل على تناول مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) قبل الولادة بدل الحديد وحمض الفوليك (IFA) فقط»، والمنشورة في مجلة «Nutrients». حيث أظهرت النساء الحوامل ميلاً واضحاً لتفضيل مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) على أقراص الحديد (IFA). حيث أكدت هذه الاخيرة أن مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة، مقارنةً بأقراص الحديد، لا تساهم فقط في دعم الحمل الصحي، بل امتصاصها أسهل وآثارها الجانبية أقل وبالتالي فهي تعتبر أكثر فائدة لكل من الأمهات والأطفال. لضمان نجاح البرنامج، تقترح هذه المراجعة تعريفاً موحداً وشاملاً لمفهوم «قبول» وتؤكد على ضرورة معالجة العوامل الاجتماعية والثقافية والحسية والاقتصادية التي تؤثر على تناول المكملات والالتزام بها. وأخيراً، تسلط هذه المراجعة الضوء على أهمية فهم تجارب وخيارات المرأة ودمجها في إنشاء برامج تغذية فعالة للأمهات وأطفال أصحاء.

الدراسة

كما قيّمت هذه الدراسة المعطيات المتعلقة بمدى قبول النساء الحوامل في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل (LMICs) لتناول مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) مقارنةً بمكملات الحديد وحمض الفوليك (IFA). حيث أكدت ارتباط القبول لديهن بمجموعة من العوامل، من بينها الخصائص الحسية للمكمل (مثل الطعم والرائحة واللون)، سهولة تناوله، آثاره الجانبية وتوافقه مع العادات والثقافة المحلية، بالإضافة إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة. يمثل الالتزام الاستهلاك الفعلي للمكمل، بينما يمثل القبول الاستجابات المعرفية والعاطفية التي تؤثر على الرغبة في بدء المكملات الغذائية والاستمرار عليها

استعرضت [مراجعة سريرية](#)، لدراسات اجريت في مجموعة من الدول على حسب اختلاف مستويات الدخل والرعاية الصحية، مدى قبول، وتفضيل مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة على مثيلاتها الغنية فقط بالحديد وحمض الفوليك. حيث كانت المساهمة الأساسية لهذه الدراسة هي تطوير تعريف شامل لمفهوم «قبول» في سياق الدعم الغذائي قبل الولادة، لاستخدامه في الأبحاث المستقبلية والبرامج الصحية.

النتائج الأساسية

لقد اقترحت الدراسة تعريفاً متعدد الأبعاد لمفهوم «قبول»، وقد تم اعتماده من قبل المجموعة MMS الاستشارية التقنية العالمية:

تعريف «قبول» للاستخدام في البحوث والبرامج :

تشير «قبول» إلى التقييم الشامل لمدى استعداد المرأة الحامل ورضاها في ادماج مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) في روتينها اليومي، ويتضمن ذلك التقييم عوامل مثل الخصائص الحسية (كالطعم)، وسهولة تناول، والآثار الجانبية، مع مراعاة الفروق الثقافية والاختيارات الفردية. وتتجاوز مجرد الالتزام لتشمل الملاءمة الثقافية والاعتبارات الاجتماعية-الاقتصادية ومدى توافق ادماج المكملات MMS مع نمط الحياة.

علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن النساء الحوامل يفضلن MMS على IFA، لعدة عوامل: استساغة أفضل، آثار جانبية أقل، ووعي أكثر بالفوائد. وقد أدى هذا التفضيل إلى استخدام أكثر انتظاماً لمكملات MMS، وبالتالي إلى تحسين النتائج الصحية للأم والجنين.

- **استساغة أفضل:** صُنِّت النساء MMS على أنه أكثر سهولة في تناول وأفضل تحملاً، لاسيما فيما يتعلق بالخصائص الحسية—كالطعم والرائحة—وبحجم القرص. وقد عالجت تركيبات مثل UNIMMAP-MMS العديد من العوائق المرتبطة بـ IFA.
- **آثار جانبية أقل أو مماثلة:** ارتبط MMS بانخفاض أو تساو في الاضطرابات المعدية والمعدوية وغيرها من التأثيرات السلبية، مما يشجع الالتزام على استعمالها. كما أن المرافقة والإرشادات الجيدة عززت على تقبلها.
- **وعي أكثر بالفوائد:** في معظم الدراسات، أظهرت النساء زيادة في الطاقة، تحسن في الشهية والصحة العامة وإيمانهن في نمو جيد للجنين، مما عزز رضاهن عن الـ MMS.
- **تحسن الالتزام:** أدت العوامل الإيجابية لـ MMS إلى الالتزام بها، وهذا ضروري لضمان تحقيق الفوائد الغذائية أثناء الحمل.
- **عوامل اجتماعية وثقافية ونظامية:** تتأثر القبول لدى النساء الحوامل بالدعم الأسري والمجتمعي، المعايير المرتبطة بالنوع الاجتماعي، والمعتقدات الثقافية، إضافةً إلى إمكانية الحصول على الرعاية الصحية. وأظهرت النتائج أن برامج التثقيف الموجهة وإشراك الأزواج والقيادات المجتمعية وكبار السن أدت إلى تعزيز القبول والاستمرار في استخدام مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS).

لماذا يهم ذلك؟

تعتبر تجارب النساء وتفضيلاتهن محورياً أساسياً لنجاح برامج التغذية خلال فترة الحمل. حيث تُعدّ مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) فرصة فريدة لتحسين صحة الأمهات والمواليد وذلك من خلال معالجة أوجه القصور في العديد من المغذيات الدقيقة في آن واحد. غير أن لا يمكن تحقيق الفوائد السريرية الفائقة لـ MMS إلا إذا حرصت النساء الحوامل على الالتزام بالنظام المقرر.

لقد شرع أكثر من 30 بلداً من البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط (LMICs) بعملية الانتقال من أقراص IFA إلى MMS أثناء فترة الحمل، مثل إندونيسيا وسيراليون، فإن فهم وتلبية قبول الاستخدام من منظور المستفيدات أمر بالغ الأهمية لتجنب معدلات عدم الالتزام العالية ومشكلات الإمداد التي عانت منها برامج IFA. إن إدماج هذه الرؤى في تصميم البرامج الغذائية وتنفيذها يمكن أن يعزز الالتزام والرضا لدى الأمهات ويحسن النتائج الصحية.

لتحقيق نجاح الانتقال إلى برامج الـ MMS، ينبغي أن نذهب إلى ما هو أبعد من الفعالية ونركز على الاهتمام بعوامل تتمحور حول النساء.

- **اعتماد التعريف متعدد الأبعاد "قبول":** استخدام التعريف الموحد الذي اقترحت هذه المراجعة لتوجيه البحوث المستقبلية ومتابعة البرامج وتقييمها، مع التأكد من أن أدوات التقييم تشمل الأبعاد الحسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية، بشكل مستقل عن مفهوم الالتزام.
- **تعزيز الإرشاد والتعليم قبل الولادة:**
 - توفير تعليمات واضحة ورسائل تراعى الخصوصيات الثقافية وإرشادات للتعامل مع الآثار الجانبية، لتسهيل الاستخدام اليومي للمكملات لدى النساء الحوامل.
 - تقديم استشارات استباقية للنساء حول كيفية التعامل مع الآثار الجانبية المحتملة، والتمييز بين آثار المكملات والأعراض الطبيعية المرتبطة بالحمل.
- **إشراك الأسرة والمؤثرين في المجتمع:**
 - تخطي الحواجز الاجتماعية والثقافية بمساندة الزوج، كبار أفراد الأسرة، والمؤثرين في المجتمع، يشجع على الاستخدام المستمر للمكملات.
 - كما أن تنفيذ برامج تراعى الفوارق بين الجنسين يُسهم في التغلب على العوائق المرتبطة باستقلالية النساء.
- **قياس ورصد القبول:** يساعد تطوير أدوات موحدة ومتعددة الأبعاد لرصد مستوى القبول—بشكل مستقل عن الالتزام—على تقييم برامج مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) وصقلها بمرور الوقت.



• **تأمين الإتاحة والتوافر:** يجب توفير مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) بشكل منتظم عبر المراكز الصحية و/أو عبر العاملين الصحيين المجتمعيين. كما ينبغي للبرامج ضمان أن تكون هذه المكملات متاحة وبتكلفة قليلة (يُفضل أن تكون مجانية) لمطابقة أو تحسين نماذج التوزيع المستخدمة في مكملات الحديد وحمض الفوليك (IFA).

• **تعزيز النظم الصحية:** من أجل إدماج مكملات MMS في خدمات الرعاية خلال الفترة ما قبل الولادة بشكل روتيني؛ يجب الارتقاء بقدرات الكوادر الصحية من خلال التدريب المنهجي. رفع كفاءة منظومة الموارد والتوزيع الخاصة بالمنتجات الصحية، ودمج إرشادات تحسيسية تراعي الخصوصيات الثقافية مقرونة بآليات فعّالة للمشاركة المجتمعية.

التبعات المرتبطة بسياسات تغذية الأم وبرمجة التدخلات الغذائية

يقدم الإدماج الناجح لمكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) فرصة فريدة لتحسين نظام تقديم الرعاية الصحية في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط (LMICs). وللتناجح عدد من الانعكاسات المهمة على تصميم البرامج الصحية والسياسات المتعلقة بتغذية الأم:

• **تنسيق السياسات وتعزيز المناصرة:** يمكن لصنّاع القرار السياسي الاطمئنان إلى أن الفعالية العالية لـ MMS تتوافق مع تفضيل عالٍ من قبل المستخدمين ودرجة قبول مرتفعة. تدعم هذه الأدلة مواصلة الانتقال الوطني من مكملات (IFA) إلى المكملات MMS. وعلى الصعيد الدولي، يمكن أن تسهم هذه النتائج في توجيه قرارات الاستثمار والإرشادات العالمية لتغذية الأمهات.

• **تنفيذ البرامج:** إعطاء الأولوية لمكملات المغذيات الدقيقة المتعددة MMS على حساب مكملات الحديد وحمض الفوليك IFA يمكن أن يؤدي إلى تحسين الالتزام، وتقليل الآثار الجانبية، وتعزيز رضا النساء، وبالتالي إلى تحقيق نتائج أفضل للأمهات وحديثي الولادة.

• **الإنصاف والشمول:** إن الجهود الموجهة لضمان توفير MMS للفئات المهمشة، ومعالجة العوائق الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والجغرافية يزيد في اعتماد هذه المكملات بين النساء الحوامل.

• **البحث المستقبلي:** ينبغي أن تعطي المبادرات المستقبلية الأولوية لتطوير أدوات موثوقة لقياس الأبعاد المختلفة للقبول.

"تُبرز هذه المراجعة أن النساء الحوامل لا يستفدن من مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) فحسب، بل يفضّلنها أيضاً على المكملات التقليدية (IFA)، مما يعزّز الالتزام ويحسن النتائج الصحية للأمهات والأطفال. ومع شروع العديد من البلدان إلى الانتقال نحو اعتماد مكملات الـ MMS، ستعدّ مشاركة خبرات النساء ووجهات نظرن ضمن عمليات تصميم التدخلات وتنفيذها عنصراً أساسياً لتحسين صحة الحمل وتعزيز برامج التغذية عالمياً."

لمعرفة المزيد

1. المنشور – قبول تناول مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة خلال فترة ما قبل الولادة مقارنةً بمكملات الحديد وحمض الفوليك لدى الحوامل: مراجعة سريرية.
2. توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن رعاية ما قبل الولادة لتجربة حمل إيجابية – تحديث التدخلات الغذائية: مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة خلال الحمل.
3. تحسين تغذية الأمهات: خطة تسريع لمنع سوء التغذية وفقر الدم خلال الحمل (2024-2025). يونيسف، نيويورك، 2024.





مسح الباركود للبحث عن الترجمة

متوفر باللغات الفرنسية، الإسبانية، البرتغالية والعربية.

حول ائتلاف أمهات رضع أصحاء HMHB :

يشكل ائتلاف أمهات رضع أصحاء (HMHB)، تحت إشراف منتدى المغذيات الدقيقة (Micronutrient Forum)، المنصة الدولية الرائدة للإنتاج العلمي، تبادل المعرفة وتعزيز التعاون والدعوة في مجال تغذية الأم. ويعمل الائتلاف على تسريع التقدم من خلال دعم العمل الجماعي في التدخلات الحاسمة، بما في ذلك مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) والمكملات الغذائية للطاقة والبروتين المتوازن (BEP)، وهي تدخلات مثبتة علمياً لتعزيز صحة الأم والوليد، ولا سيما في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل (LMICs). ويضمّ الائتلاف أكثر من 450 عضواً من الأفراد والمؤسسات، كما يشرف على مجموعات استشارية تقنية (TAGs) لـ MMS و BEP، تجمع نخبة من الخبراء لتحليل الأدلة، وتحديد أولويات البحث، وتوجيه الحكومات والمنظمات غير الحكومية NGOs والشركاء.

زوروا موقعنا الإلكتروني للاطلاع على أحدث المعارف والبيّنات والإرشادات والأدوات المتعلقة بتغذية الأم. تصفحوا الخريطة العالمية للأنشطة، مركز المعرفة، مركز موارد الدعوة، أفلام Women's Voices القصيرة، ومقاطع Knowledge Byte. شاركوا في تعزيز تغذية النساء لخلق مستقبل أفضل. انضموا إلى الشبكة.



hmhb.micronutrientforum.org



HMHB@micronutrientforum.org



Micronutrient Forum



MNForum



النساء الحوامل يُبدین قبولاً وتفضيلاً أعلى لمكملات المغذيات (MMS) الدقيقة المتعددة مقارنةً بمكملات الحديد وحمض الفوليك (IFA)



تناول ال MMS خلال فترة الحمل، والتي تشتمل على الفيتامينات والمعادن الأساسية بما فيها IFA، معترف بها عالمياً بقدرتها على تحسين نتائج الولادة بصورة أكثر فعالية مقارنةً بما تحقّقه المكملات التقليدية القائمة على الحديد وحمض الفوليك فقط

ما تُبيّنه الدّراسة:

النساء الحوامل يفضلن تناول مكملات ال MMS على IFA



ارتفاع مستوى القبول



آثار جانبية أقل أو مماثلة



ارتفاع مستوى الفوائد المُدرّكة



تحسّن الالتزام بالمكملات



التأثيرات الاجتماعية-الثقافية

ما هو القبول؟

يُقصدُ بالقبول التقييمُ الشاملُ لمدى استعداد المرأة الحامل ورضاها عن إدماج المكملات مثل MMS في روتينها اليومي.



لماذا يهم ذلك؟



النساء الحوامل لا يستفدن من مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) فحسب، بل يفضّلنها أيضاً على المكملات التقليدية (IFA)، ممّا يعزّز الالتزام ويحسّن النتائج الصحية للأمهات والأطفال. ومع شروع العديد من البلدان الى الانتقال نحو اعتماد مكملات ال MMS، سنعدّ مشاركة خبرات النساء ووجهات نظرهن ضمن عمليات تصميم التدخلات وتنفيذها عنصراً أساسياً لتحسين صحة الحمل وتعزيز برامج التغذية عالمياً.

المرجع

Kissell MC, Pereira C, Gomes F, Woldeesenbet K, Tessema M, Kelemu H, Noor R, Escubil L, Panicker A, Mishra A, et al. [Acceptability of Antenatal Multiple Micronutrient Supplementation \(MMS\) Compared to Iron and Folic Acid \(IFA\) Supplementation in Pregnant Individuals: A Narrative Review](https://doi.org/10.3390/nu17182994). *Nutrients*. 2025; 17(18):2994. <https://doi.org/10.3390/nu17182994>