

# نصائح خاصة بالتغذية السّحية أثناء الحمل



بقلم:

• باولا صايث دي بوسطمتي  
• صيدلانية خبيرة في التغذية الخاصة

• آنا ألفونسو

• أخصائية طب أمراض النساء  
• مصلحة أمراض النساء مستشفى فوينلابرادا

 GRUPO ITALFARMACO

ISBN-13: 978-84-691-0105-6

Preimpresión:

Depósito legal:

Impresión:

Impreso en España-Printed in Spain.

NAT/525301/NUT EMB/2-08

## نصائح خاصة بالتغذية الصحية أثناء الحمل

إن التغذية الصحية و المتنوعة تشكل عاملا أساسيا في الحياة فهي ضمان للصحة الجيدة في جميع الأوقات. أثناء الحمل، تلعب التغذية دورا بالغ الأهمية لأن المواد التي تتناولها المرأة الحامل تعتبر المصدر الرئيسي لتغذية الجنين.

### قبل الحمل

على المرأة أن تبدأ بتناول أغذية صحية قبل الحمل حتى تتمكن فيما بعد هي و جنينها من الاستفادة من المغذيات التي تحتاج إليها. إذا كنت تتوین الحمل عليك أن تستشيري طبيبك.

### التغذية الصحية

الخطوة الأولى نحو التغذية الصحية تبدأ بتحليل المواد التي تشكل جزءا من حميتك اليومية. خلال الفترات الأولى للحمل يمكن أن تتغير عاداتك الغذائية نتيجة للغثيان إذا كنت تعاني منه. يمكن أن تشتهي أكل بعض المواد كما يمكن أن تفقد الشهية تماما. إذا حدث ذلك، عليك دائما أن تحاولي أكل مواد متنوعة كل يوم لتضمني حصولك على المغذيات بكميات مناسبة. إن تناول مواد صحية يعني تفادي المواد المضرة من بينها الكحول ( الخمر، البيرة، مشروبات مختلطة) بالإضافة إلى المخدرات الممنوعة، التي يمكن أن تسبب تشوهات للجنين و مشاكل أخرى. التدخين أيضا يشكل خطرا على النساء الحوامل و على الجنين.

• أعدّي ٥ / ٦ وجبات صغيرة طيلة اليوم  
بدلا من ٣ وجبات كبيرة



### الجدول ١- اقتراحات للتغذية اليومية

يقترح هذا الجدول بعض الأغذية وكمياتها، النساء الحوامل بحاجة إلى استهلاك ٣٠٠ حريرة إضافية يوميا. ٣٠٠ حريرة تعادل لمجة صغيرة أو حفنة لوز (٤٠ غ) و كأس حليب قليل النسم

|                        |         |   |   |
|------------------------|---------|---|---|
| الحبوب                 | ٦-٨ قطع | قطعة واحدة تعادل: قطعة خبز ٢/١، كأس حبوب جاهزة للأكل أو ١ كأس من أرز، عجائن، حبوب مطهية، بطاطا صغيرة.   |  |
| الخضار                 | ٣ قطع   | قطعة واحدة تعادل: كأس* من الخضار الطازجة أو المطبوخة أو كريمة خضار أو كأسين من الأوراق الخضراء الطازجة. |  |
| فواكه                  | قطعتين  | قطعة واحدة تعادل: كأس من الفواكه، قطعة متوسطة أو كأس من عصير الفواكه طبيعي ١٠٠٪.                        |  |
| السمك، اللحوم و الخضار | قطعتين  | قطعة واحدة تعادل: قطعة لحم، دجاج أ، سمك (١١٠غ)، ٢/١ كأس من الخضار المطهية، حبة بيض، أو ٢٥ غ من الجوز.   |  |
| الحليب و مشتقاته       | ٣ قطع   | قطعة واحدة تعادل: كأس حليب أو ياغورت، ٨٠ غ من الجبن الطازج أو ٤٠ غ من الجبن المعالج                     |  |

\*حجم الكأس يعادل الكأس الخاص بالقهوة بالحليب

### تنظيم الوجبات و نظافة المطبخ

تنظيم وتنظيم الوجبات لوجبات من قبل يمكن أن يساعد في ضمان حماية متوازنة لك و لأسرتك. المطبخ يجب أن يكون نظيفا لأن تركه عرضة للميكروبات (التي تنسلل إليه من خلال الحشرات، الحيوانات الأليفة، المزبلة، الخ).

. أكل الفواكه و الخضار يحمي من الإمساك

يمكن أن ينقل إلينا أمراضا مختلفة خاصة بالنسبة للمرأة الحامل التي تتأثر بكثرة خلال هذه الفترة.

## المغذيات الأساسية

كل الأغذية يجب أن تحتوي على البروتينات، الهيدروكربونات، الدسم، الفيتامينات، المعادن، الفيتامينات لضمان حمية متوازنة تحتوي على كميات متعادلة من المغذيات، كما يجب عليك أن تعرفي ما هي المواد التي تشكل مصدرا لكل هذه المغذيات. النسب اليومية التي ينصح بها أو ما يعرف ب CDR التي نجدها عادة في البطاقات الخاصة بالأغذية، تبين النسب الغذائية التي تحتاج إليها يوميا. أثناء الحمل، هذه النسب تتضاعف في معظم الأغذية. الجدول ٢ يبين المغذيات الرئيسية التي تحتاجين إليها أنت و الجنين أثناء الحمل.

## الأغذية الإضافية

النساء الحوامل بحاجة إلى نسب أكبر من الحديد وحمض الفوليك، لهذا فهو يوصف عادة كمكملات على شكل حبوب في حالة الضرورة. إسالي طبيبك أو الممرضة كيف يمكن تغطية احتياجاتك بشكل جيد. اليود و الكالسيوم أيضا لهما أهمية خاصة خلال فترة الحمل. يجب على المرأة أن تحصل على نسبة ٤٠٠ مكغ من حمض الفوليك يوميا، كما يجب عليها أن تتبع حمية غذائية متوازنة، على الأقل شهر قبل الحمل و أثناء ٣ أشهر الأولى منه. بهذه الطريقة يمكن تفادي التشوهات في الأنبوب العصبي، التي تؤثر على العمود الفقري و جمجمة الجنين.

## الجدول ٢- الأغذية الأساسية لك و للجنين خلال الحمل

| الأغذية (الكميات التي ينصح بها) | لماذا تحتاجين إليها أنت و الجنين؟   | أفضل المصادر  |
|---------------------------------|---|---|
| الكالسيوم (١,٠٠٠ ملغ)           | يساعد في تكوين عظام و أسنان قوية  | الحليب، الجبن، الياغورت، السردين، الفاصولياء البيضاء  |
| اليود (٢٠٠-٣٠٠ ملغ)             | يساهم في النمو الجيد لدمغ الجنين و النمو الجيد داخل الرحم                                     | الأسماك، الثوم، البندق، الفواكه، ملح اليود، بعض الطحالب البحرية من نوعية فوكس فارسكلس.  |
| الحديد (٢٧ ملغ)                 | يساعد في تكوين الكريات الحمراء في الدم التي تساعد في تزويد الجنين بالأكسجين و في تفادي التعب. | اللحوم الحمراء الهبيرة، الدجاج، السمك، البروكلي، أوراق الكرنب المجعدة، الفول الأخضر و الذرة.  |
| فيتامين أ (٧٧٠ ملغ)             | يساهم في إعطاء بشرة صحية، تقوية البصر، و يساعد في نمو العظام.                                 | الجزر و الخضراوات الأوراق الخضراء الداكنة   |
| فيتامين سي (٨٥ ملغ)             | ينمي اللثة، الأسنان و العظام السليمة و يساعد الجسم على امتصاص الحديد                          | الحوامض، البروكولي و الطماطم  |
| فيتامين ب ٦ (١,٩ ملغ)           | يساهم في تكوين الكريات الحمراء و يساعد الجسم في استخدام البروتينات، الدسم و الهيدروكربونات.   | لحم البقر، الكبد، الخنزير، الخامون، الحبوب الكاملة و الموز  |
| فيتامين ب ١٢ (٢,٦ ملغ)          | يحافظ على الجهاز العصبي و ضروري في تكوين الكريات  | الكبد، اللحم، السمك، الدجاج، الحليب (بالنسبة للمواد ذات المصدر الحيواني) بالنسبة لمن لا يتناولون الأغذية ذات المصدر الحيواني يجب أن يتناولوا فيتامينات مكملة. |
| حمض الفوليك (٤٠٠ ملغ)           | ضروري في إنتاج الدم و البروتين، يساعد في نشاط بعض الإنزيمات.                                  | الخضراوات اللون الأخضر الداكن، الفواكه، خضراوات لون أصفر داكن، الكبد، الخضراوات و الجزر   |



. أطبخي بدسم أقل: على البخار،  
الشوائية، أو القرن

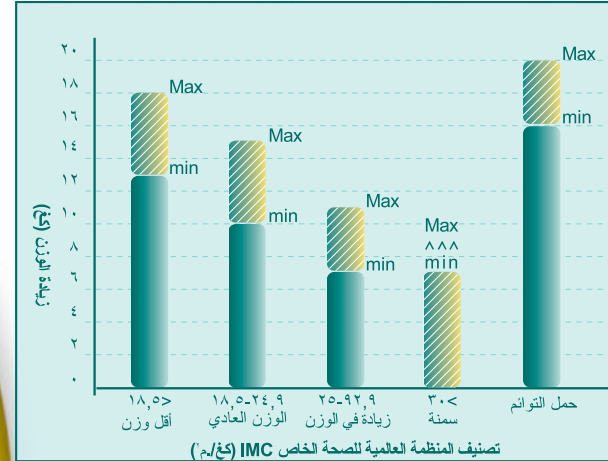
. اشربي من ٦-٨ كؤوس من  
الماء يوميا

بالنسبة لليود فإن المنظمة العالمية للصحة OMS تنصح  
بتناول الملح المزود باليود في الوجبات العادية قبل و أثناء الحمل.

حذاري: استشير طبيبك قبل تناول أي نوع من الفيتامينات، الأعشاب الطبية  
أو أي مكملات أخرى أو أدوية دون وصفة طبية.

## زيادة الوزن

اوصى زيادة الوزن اثناء الحمل وفقا لمؤشر كتلة الجسم



## حالات خاصة

### ١- الحمية النباتية

إذا كنت تتبعين حمية نباتية يمكن أن تستمرّ عليها أثناء الحمل لكن يجب عليك أن تتّظّمي الوجبات بحذر حتّى تضمني حصولك على المغذيات التي تحتاجين إليها أنت والجنين. تأكّدي من أنك تتناولين النسب والأنواع المناسبة من البروتينات. يمكن أن تكوني بحاجة إلى مكملات خاصة بالحديد والفيتامينات B12 وD.

### ٢- حساسية للاكتوز

الحليب وغيره من المشتقات تعتبر إحدى أهمّ المصادر للكالسيوم في الأغذية. بعض النساء يعانين من بعض الأعراض كإنتفاخ الأمعاء، الإسهال أو الغازات وعسر الهضم بعد شرب الحليب أو بعد تناول إحدى مشتقاته. هذا ما يسمى بحساسية للاكتوز. أثناء الحمل، هذه الأعراض غالباً ما تتحسن. لكن إذا كنت تعانين من صعوبة في أكل أو شرب مواد اللاكتوز، استشيري طبيبك أ، المشرف على حميتك الغذائية. فالكالسيوم يتواجد أيضاً في الجبن والياغورت والسردين وبعض أنواع السلمون والسبانخ وعصير البرتقال.

### ٣- بعض أنواع السمك والكاننات البحرية

السمك والكاننات البحرية تعبر مصادر غنية بالبروتين والمغذيات ذات جودة عالية. لكن النساء الحوامل لا يجب أن تتناولن أنواع أخرى من الأسماك لأنها تحتوي على نسب عالية من الزئبق الأمر الذي يشكل خطراً على الجنين و تطوره. تفادي تناول السمك السيفي التون حاولي تعويضهما بالبونيتو أو الميلفا.

. إغسلي جيّداً ودائماً الخضّر والفواكه

. حاولي دائماً تناول مواد طازجة

