

الأكل الصحي أثناء الحمل

أنتِ حامل، لذا الآن هو الوقت المناسب لإلقاء نظرة على نظامكِ الغذائي، فالطعام الذي تتناولينه الآن يؤثر في صحتكِ ونمو طفلك وصحته في المستقبل.

نصائح لإدخال أطعمة متنوعة في وجباتكِ اليومية

لتناول مجموعة متوازنة ومتنوعة من الأطعمة:

- املئي نصف الطبق بالخضار والسلطة والفاكهة
- املئي ربع الطبق بالأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم الحمراء قليلة الدهون والدجاج وقطع الصويا والأسماك والبيض والتوفو والتمبيه والمكسرات وجبن البانير والفاصولياء والعدس
- املئي الربع المتبقي بالأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالمعكرونة والكينوا والبرغل والسميد والشوفان والخبز والأرز والنودلز والإنجيرا والتشاباتي والروتى والكسكس.

عندما تكونين حاملاً، لا تحتاجين إلا إلى تناول كمية من الطعام تزيد قليلاً عما كنتِ تتناولينه من قبل. والمهم هو الحصول على كمية كافية من العناصر الغذائية المناسبة. والعناصر الغذائية هي مكونات الطعام التي تمدكِ بالطاقة وتحافظ على صحتكِ.

يمكنكِ الحصول على معظم العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها من خلال تناول وجبات مُنظمة وإدخال أطعمة من المجموعات الغذائية الخمس جميعها في نظامكِ الغذائي كل يوم. وتزوّد كل مجموعة جسمكِ بعناصر غذائية مختلفة. وهذه المجموعات هي:

- الخضار
- الفاكهة
- الحبوب كالخبز والأرز والمعكرونة
- منتجات الألبان وأنواع الحليب النباتي (مثل حليب الصويا) المُضاف إليها الكالسيوم - ويُطلق عليها اسم "المنتجات المدعمة بالكالسيوم"
- اللحوم الحمراء قليلة الدهون والدجاج والأسماك والبيض، وبدائلها النباتية مثل التوفو والفاصولياء والعدس والمكسرات والبذور.

راجعى الجدول الوارد في نهاية نشرة الحقائق هذه لمعرفة عدد الحصص الموصى بتناولها من كل مجموعة غذائية.

وتحتاجين أيضاً أثناء الحمل إلى تناول مكملات حمض الفوليك واليود وفيتامين د، إذ يصعب الحصول على كميات كافية منها من الطعام وحده.

سنوضح ذلك بالمزيد من التفاصيل في الصفحة 3.



عند إعداد وجبات الإفطار والغداء والعشاء، اختاري أطعمة من كل عمود: نوعاً من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، ونوعاً من الأطعمة الغنية بالبروتين، وبعض الفاكهة والخضار.

الكربوهيدرات	+	البروتين	+	الخضار والفاكهة
الأطعمة القائمة على الحبوب والخضار النشوية		منتجات الألبان والبيض وزبدة المكسرات والأسماك والتيمبيه والعدس والفاصولياء والدجاج واللحوم الحمراء قليلة الدهون		الخضار الملونة والسلطات والفاكهة

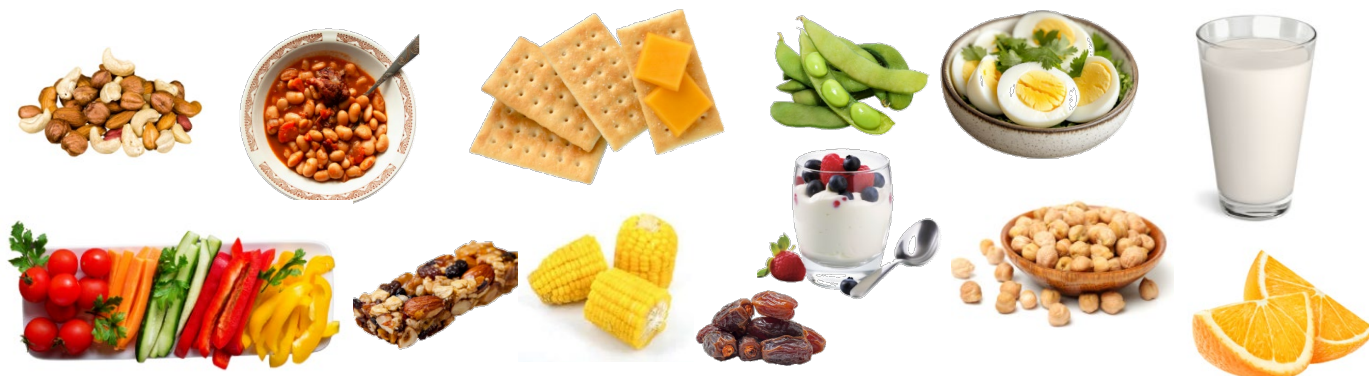
أفكار لوجبة الإفطار



أفكار لوجبتَي الغداء والعشاء



إليك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية يمكنك تناولها عندما تشعرين بالجوع بين الوجبات أو عندما لا تستطيعين تناول كمية كافية من الطعام في أوقات تناول الوجبات الرئيسية.



إذا شعرت بالغثيان

إذا أثر شعورك بالغثيان في قدرتك على تناول الطعام، تناول في ما تستطيعين تحمله. وعندما تشعرين بتحسّن، عودي إلى نظامك الغذائي الصحي المعتاد. وللمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق التي أصدرناها بعنوان الغثيان والقيء أثناء الحمل (غثيان الحمل).

العناصر الغذائية المهمة أثناء الحمل

حمض الفوليك (الفولات)

حمض الفوليك هو أحد الفيتامينات الضرورية لتكوين خلايا طفلك. ويمكن أن يساعد في المراحل المبكرة من الحمل على تقليل خطر الإصابة ببعض العيوب الخلقية مثل السنسنة المشقوقة.

يصعب الحصول على كمية كافية من الفولات من الطعام وحده، لذا ستحتاجين إلى تناول مكمل غذائي.

ابدئي بتناول حمض الفوليك عند التخطيط للحمل، واستمري في تناوله خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. تناول 500 ميكروغرام يومياً، إما على شكل قرص من حمض الفوليك أو ضمن مكمل متعدد الفيتامينات مخصص للحمل.

قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة أو يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 30 إلى جرعة أعلى.

إذا كان لديك طفلة جينية في جين MTHFR التي تؤثر على كيفية استخدام جسمك للفولات، لا يزال بإمكانك تناول حمض الفوليك العادي، ولا تحتاجين إلى نوع خاص مثل MTHF-5.

يمكن للطبيب أو القابلة أو الصيدلي مساعدتك في اختيار المكمل الغذائي المناسب لك.

كما يتواجد الفولات أيضاً في الخضار الورقية الخضراء وخضار السلطات والفاكهة والخبز والحبوب الكاملة والفاصولياء والعدس والمكسرات. كما تُضاف مادة الفولات إلى بعض أنواع حبوب الإفطار.

اليود

يساعد اليود على نمو دماغ طفلك وجهازه العصبي. وخلال الحمل والرضاعة الطبيعية ستحتاجين إلى كمية من اليود أكبر من المعتاد.

ونظراً إلى صعوبة الحصول على كمية كافية من اليود من الطعام، تناول مكملًا يحتوي على 150 ميكروغرام من اليود يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على هذه الجرعة.

لا تتناولي أقراص الأعشاب البحرية لأنها قد تحتوي على كمية كبيرة جداً من اليود. تحدّثي إلى طبيبك قبل تناول مكمل اليود إذا كنت تعانين من مشكلة في الغدة الدرقية.

البروتين

يساعد البروتين على تكوين جميع أنسجة الجسم ونموها. حاولي تناول أطعمة غنية بالبروتين في كل وجبة. ومن المصادر الجيدة للبروتين:

- اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك والبيض
- المكسرات والفاصولياء والعدس
- منتجات الألبان وجبن البانير
- التفو والتفوي والتفوي وقطع الصويا وغيرها من منتجات الصويا.

الحديد

يحتاج جسمك إلى كمية أكبر من الحديد أثناء الحمل لتكوين خلايا الدم الحمراء لك ولطفلك. وقد يؤدي نقص الحديد إلى شعورك بالتعب، كما قد يزيد من خطر الولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة.

ومن المصادر الجيدة للحديد:

- اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك
- العدس والفاصولياء والمكسرات والحبوب الكاملة
- الخضار الورقية الخضراء.

يصعب على الجسم امتصاص الحديد من المصادر النباتية. قد يساعد تناول أطعمة غنية بالفيتامين سي مع الوجبة نفسها، كالبرتقال والتوت على أنواعه والطماطم والفليفلة، على امتصاص الحديد.

قد تحتاجين إلى تناول مكمل غذائي من الحديد إذا أظهرت فحوصات الدم أنّ مستوى الحديد لديك منخفض.

للمزيد من المعلومات يُرجى قراءة نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان الحديد أثناء الحمل.

الكالسيوم

يساعد الكالسيوم على تكوين عظام صحية لك ولطفلك.

ومن أغنى مصادر الكالسيوم:

- منتجات الألبان (تحتوي المنتجات قليلة الدسم على كمية الكالسيوم نفسها الموجودة في المنتجات كاملة الدسم)
- الأسماك التي يمكن تناول عظامها كالسلمون والسردين المعلّب
- التفو الصلب.

توجد كميات أقل من الكالسيوم في أطعمة أخرى، لكن معظم الأشخاص يحصلون على معظم احتياجاتهم من الكالسيوم من منتجات الألبان.

تحققي من الملصق الغذائي إذا كنت تشربين حليب الصويا أو اللوز أو الأرز. واختاري نوعاً يحتوي على ما لا يقل عن 100 ملغ من الكالسيوم لكل 100 مل – وهي كمية مماثلة تقريباً لما يحتوي عليه حليب البقر.

احرصي على تناول حصتين إلى ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يومياً. وإذا كنتِ لا تتناولين منتجات الألبان أو أنواع الحليب المدعمة بالكالسيوم، اسألي أخصائي التغذية أو القابلة أو الطبيب عما إذا كنتِ بحاجة إلى مكمل للكالسيوم.

إذا كنتِ معرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، فقد يوصيكِ اختصاصي الرعاية الصحية بتناول مكمل للكالسيوم، حتى لو كنتِ تتناولين أطعمة غنية بالكالسيوم.

فيتامين د

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه لتكوين عظام طفلك.

يحصل جسمك على معظم احتياجاته من فيتامين د من تعرض بشرتك لأشعة الشمس، ويحصل على كميات أقل منه من أطعمة كالأسماك الدهنية وصفار البيض والزبدة النباتية والحليب.

قد يصعب الحصول على كمية كافية من فيتامين د أثناء الحمل، لذلك يُنصح جميع الحوامل بتناول مكمل يحتوي على 400 وحدة دولية (IU) على الأقل من فيتامين د يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على هذه الكمية.

قد يكون مستوى فيتامين د لديك منخفضاً إذا كنتِ تقضين وقتاً طويلاً داخل الأماكن المغلقة، أو كانتِ بشرتك داكنة اللون، أو كنتِ ترتدين ملابس تغطي معظم جسمك. وقد يؤدي الانخفاض الشديد في مستويات فيتامين د إلى ضعف العظام وآلام العضلات لدى البالغين، وإلى مشكلات في العظام لدى الأطفال الرضع (تُعرف باسم الكساح). وإذا كنتِ معرضة لذلك، قد ينصحك اختصاصي الرعاية الصحية بتناول كمية إضافية من فيتامين د.

تحدثي إلى الصيدلي لمساعدتك في اختيار مكمل يحتوي على الكمية المناسبة لك.

مكملات الفيتامينات المتعددة

قد يساعدك تناول مكمل الفيتامينات المتعددة يومياً على الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك وفيتامين د واليود، إن كنتِ لا تتناولين مكملات هذه العناصر بشكل منفصل.

وتتحققي دائماً من أن المكملات الغذائية التي تتناولينها آمنة للاستخدام أثناء الحمل.

قد تحتوي بعض مكملات الفيتامينات المتعددة غير المخصصة للحمل على كمية كبيرة جداً من الريتينول، وهو أحد أشكال فيتامين أ، ولا يُعد آمناً أثناء الحمل.

أما البيتا كاروتين، وهو شكل آخر من أشكال فيتامين أ، فمن الآمن تناوله أثناء الحمل.

اطلبي المشورة من الصيدلي أو الطبيب أو أخصائي التغذية إن لم تكوني متأكدة من المكملات التي ينبغي عليك تناولها

إذا كنتِ تتبعين حمية نباتية أو تتبعين نظاماً نباتياً صرفاً أو لا تتناولين اللحوم

لا يزال بإمكانك الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها أنتِ وطفلك إذا كنتِ تتبعين حمية نباتية، أو تتبعين نظاماً نباتياً صرفاً، أو تتجنبين الأطعمة ذات المصدر الحيواني. احرصي على أن تحتوي وجباتك على كميات كافية من البروتين والحديد والكالسيوم وفيتامين ب 12. وللمزيد من النصائح، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان: الأكل الصحي أثناء الحمل: معلومات للأشخاص الذين يتبعون حمية نباتية أو نظاماً نباتياً صرفاً.

دهون أوميغا-3

تساعد دهون أوميغا-3 على نمو دماغ طفلك وأعصابه وعيئه، وقد تكون لها فوائد صحية أخرى. ومن مصادرها الجيدة الأسماك الدهنية مثل التونة والسلمون والسردين والماكريل. وتحتوي هذه الأسماك على مستويات منخفضة من الزئبق، ويمكن تناولها بأمان أثناء الحمل. تناول السمك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

تحتوي بعض أنواع الأسماك على مستويات مرتفعة من الزئبق، ولذلك ينبغي الحد من تناولها أثناء الحمل:

- سمك القرش (flake) والمارلن وأبو سيف: لا تتناولي أكثر من حصة واحدة كل أسبوعين، ولا تتناولي أي نوع آخر من الأسماك خلال تلك الفترة.
- سمك الروفي البرتالي (سمك أعماق البحر) أو سمك السلور: تناولي حصة واحدة في الأسبوع، ولا تتناولي أي نوع آخر من الأسماك خلال ذلك الأسبوع.

تشمل المصادر النباتية لدهون أوميغا-3 الجوز وبذور الشيا وبذور الكتان وفول الصويا.

مكملات أوميغا-3

لدى معظم الأشخاص مستويات كافية من دهون أوميغا-3 في الدم، ولذلك لا يحتاجون إلى تناول مكملاتها الغذائية.

تحتوي بعض مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على كميات صغيرة (أقل من 300 ملغ) من دهون أوميغا-3 على شكل DHA وEPA، وهي كمية كافية لمعظم الأشخاص أثناء الحمل.

لا تتناولي جرعة أعلى من أوميغا-3 إلا إذا أجرى لك اختصاصي الرعاية الصحية فحص دم وأخبرك بأن مستويات أوميغا-3 لديك منخفضة.

أطعمة يجب تجنبها أو الحد من تناولها

بالإضافة إلى الحد من تناول الأسماك التي تحتوي على مستويات مرتفعة من الزئبق، هناك مسائل أخرى تتعلق بسلامة الأطعمة يجب التنبيه لها أثناء الحمل. للمزيد من المعلومات يرجى قراءة نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان سلامة الطعام أثناء الحمل.

الكحول

الخيار الأكثر أماناً هو الامتناع عن شرب الكحول تماماً.

الكافيين

يحتوي الشاي والقهوة على الكافيين، ويمكنك تناولهما باعتدال، على سبيل المثال: كوباً إلى كوبين من القهوة أو ما يصل إلى خمسة أكواب من الشاي يومياً. وقد تحتوي مشروبات الطاقة على كميات كبيرة من الكافيين أو الغوارانا (وهي مصدر للكافيين)، لذا قللي من تناول هذه المشروبات.

الكبد وفيتامين أ

خففي من كمية لحم الكبد التي تتناولينها إلى 50 غراماً في الأسبوع، إذ قد يحتوي على كمية من فيتامين أ تتجاوز الكمية الموصى بها أثناء الحمل.

كم ينبغي أن يزيد وزنك أثناء الحمل؟

تعتمد زيادة الوزن الموصى بها على مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديك قبل الحمل. ولحساب مؤشر كتلة الجسم، اقسمي وزنك (بالكيلوغرام) على مربع طولك (بالمتر).

كما يمكنك استخدام حاسبة مؤشر كتلة الجسم المتوفرة عبر الإنترنت على موقع Better Health Channel الإلكتروني، وستحسب المؤشر لك:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult>

راجع الجدول أدناه لمعرفة زيادة الوزن الموصى بها وفقاً لنطاق مؤشر كتلة الجسم لديك.

إذا زاد وزنك كثيراً في بداية الحمل، حاولي إبطاء وتيرة زيادة الوزن بحيث تتماشى مع الزيادة الشهرية الموصى بها.

لا يُنصح باتِّباع حمية لإنقاص الوزن أثناء الحمل. وبدلاً من ذلك، قللي من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، واحرصي على ممارسة نشاط بدني يومياً كالمشي أو تمارين التمدد الخفيفة أو مارسي اليوغا أثناء الجلوس.

تحدّثي إلى طبيبك أو القابلة أو المعالج الطبيعي إذا لم تكوني متأكدة ما هي التمارين الأنسب لك.

وللمزيد من المعلومات والنصائح حول التغذية الصحية والتحكّم في الوزن، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان: زيادة الوزن أثناء الحمل.

مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (غير الحوامل)	مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (للأسويويات)	إجمالي زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل	زيادة الوزن شهرياً خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل*
أقل من 18.5		12.5 إلى 18 كغ	2 إلى 2.5 كغ
18.5-24	18.5 إلى 22.9	11.5 إلى 16.0 كغ	1.5 إلى 2.2 كغ
25-29	23 إلى 27.5	7 إلى 11.5 كغ	1 إلى 1.4 كغ
30 فأكثر	أكثر من 27.5	5 إلى 9 كغ	0.7 من 1.2 كغ

* يتراوح متوسط زيادة الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل بين 0.5 و 2 كغ.

المصدر: وزارة الصحة ورعاية المسنين في الحكومة الأسترالية. (دون تاريخ). الأكل الصحي أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. eatforhealth.gov.au/eating-well/healthy-eating-throughout-all-life/healthy-eating-when-you're-pregnant-or-breastfeeding

أين يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات؟

إذا كان لديك أي أسئلة حول ما ينبغي تناوله أو حول زيادة الوزن أثناء الحمل، اطلبي إحالتك إلى أخصائي تغذية.

موقع مستشفى النساء الإلكتروني

للمزيد من المعلومات حول الطعام والحمل، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/a-healthy-pregnancy

تتوفر أيضاً نشرات الحقائق التالية والتي يمكنك تنزيلها:

- التعامل مع الأعراض المزعجة الشائعة أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#coping-common-discomforts-of-pregnancy

- سلامة الطعام أثناء الحمل thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#food-safety-in-pregnancy

- الأكل الصحي أثناء الحمل بتوأم

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-pregnant-with-twins

- الأكل الصحي أثناء الحمل: معلومات للأشخاص الذين يتبعون حمية نباتية أو نظاماً نباتياً صرفاً

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-youre-pregnant-information-for-vegetarians-and-vegans

- الحديد أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy

- الغثيان والقيء أثناء الحمل (غثيان الحمل) information/fact-sheets#nausea-and-vomiting-in-pregnancy

- زيادة الوزن أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#weight-gain-during-pregnancy

هيئة معايير الأغذية في أستراليا ونيوزيلندا (Food Standards Australia New Zealand)

يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات مفيدة للمستهلكين. ابحثي عن "Fish and mercury" (الأسماك والزئبق)، و "Listeria" (الليستيريا في الأغذية) و "Food poisoning" (التسمم الغذائي): foodstandards.gov.au/consumer

Eat for Health

زوري الموقع الإلكتروني للمبادئ التوجيهية الأسترالية للنظام الغذائي للحصول على نصائح وموارد حول الأكل الصحي أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية eatforhealth.gov.au

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



دعم ضحايا العنف الأسري

خط المساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

دليل الأطعمة الصحية أثناء الحمل

استخدمي هذا الدليل لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، وتناولي كميات أكبر أو أقل منها بحسب شهيتك.

المجموعة الغذائية	عدد الحصص اليومية	كل عنصر هو مثال على حصة واحدة
الخضار والبقوليات (الفاصولياء والعدس والحمص)	5	1/2 كوب من الخضار كوب واحد من السلطة 1/2 كوب من البقوليات المطبوخة
الفاكهة	2	ثمرة واحدة متوسطة الحجم أو ثمرة صغرتان من الفاكهة كوب واحد من الفاكهة المعلبة أو سلطة الفواكه ملعقة واحدة كبيرة من الفواكه المجففة
اللحوم وبدائلها	3 1/2	65 غ من اللحوم الحمراء قليلة الدهون والمطبوخة 80 غ من الدجاج المطبوخ 100 غ من فيليه السمك المطبوخ أو علبة صغيرة من السمك المعلب بيضتان كوب واحد من البقوليات المعلبة أو المطبوخة - كالفاصولياء والعدس والحمص 170 غ من التوفو ملعقة واحدة كبيرة (30 غ) من المكسرات
منتجات الألبان أو بدائلها	2 1/2	كوب واحد من الحليب (حليب البقر أو الصويا أو اللوز) عبوة صغيرة من الزبادي (3/4 كوب) شريحتان من الجبن (40 غ)
أطعمة الحبوب (الخبز والحبوب)	8 1/2	شريحة واحدة من الخبز المربع أو 1/2 قطعة خبز إفرنجي/الصمون (bread roll) أو قطعة تشاباتي واحدة 1/2 رغيف خبز لبناني أو 3 قطع من الخبز المقرمش كوب واحد من حبوب الإفطار، أو 1/2 كوب من العصيدة (المطبوخة) 1/2 كوب من الأرز أو المعكرونة أو النودلز (المطبوخة)
الزيوت غير المشبعة والدهون	اختياري	من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين يومياً

قلّلي من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات المضافة كالkekke والبسكويت والمعجنات والوجبات الجاهزة الغنية بالدهون والمشروبات والعصائر المحلاة بالسكر.

لا بأس بتناول كميات صغيرة منها، لكن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى زيادة الوزن أكثر من اللازم أو قد يحل محل أطعمة صحية أكثر.