

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

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

يتطلب النظام الغذائي النباتي الصرف تخطيطاً أدق وتناول كمّلات غذائية مُحددة لتلبية احتياجاتك الغذائية خلال فترة الحمل. يُرجى مراجعة أخصائي تغذية للحصول على نصائح تناسب احتياجاتك وإرشادات بشأن الكمّلات الغذائية التي ينبغي عليك تناولها.

يحتاج معظم الأشخاص إلى تناول كمّلات حمض الفوليك واليود وفيتامين د، إذ يصعب الحصول على كميات كافية منها من الطعام وحده. إذا كنتِ تتبعين نظاماً غذائياً نباتياً صرفاً، ستحتاجين أيضاً إلى فيتامين B12، الذي يساعد على نمو دماغ طفلكِ.

سنوضح ذلك بتفصيل أكثر في قسم "العناصر الغذائية المهمة أثناء الحمل".

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.

يمكن للنظام الغذائي النباتي أن يوفر لكِ معظم العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها إذا كنتِ تتناولين وجبات منتظمة وتحرصين على تناول أطعمة من المجموعات الغذائية الخمس جميعها يومياً (راجع الصورة أدناه).



وتذكّري أن تتناولتي يومياً أحد منتجات الألبان أو أحد أنواع الحليب النباتي المدعّمة بالكالسيوم كحليب الصويا أو اللوز.

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

نصائح لإدخال أطعمة متنوّعة في وجباتك اليومية

للحصول على مجموعة متوازنة من الأطعمة يومياً، اختاري في كل وجبة طعاماً غنياً بالبروتين، وطعاماً غنياً بالكربوهيدرات، وبعض الخضار أو السلطة أو الفاكهة.

الكربوهيدرات	+	البروتين	+	الخضار والفاكهة
الأطعمة القائمة على الحبوب والخضار النشوية		منتجات الألبان والبيض والمكسّرات وزبدة المكسّرات والتمبيه والعدس والفاصولياء وفول الإدامامي		الخضار الملونة والسلطات والفاكهة

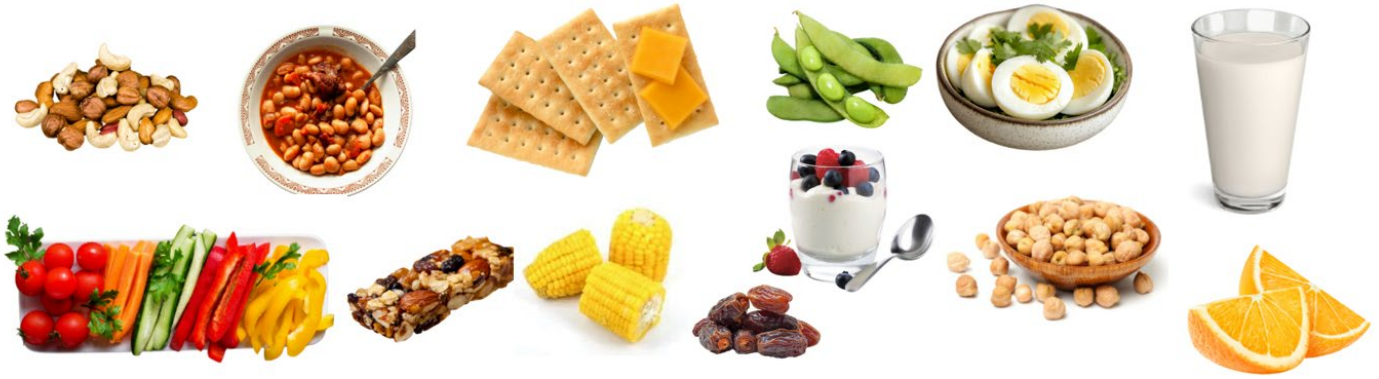
أفكار لوجبة الإفطار



أفكار لوجبتَي الغداء والعشاء



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



إذا شعرتِ بالغثيان

إذا أثر شعورك بالغثيان في قدرتك على تناول الطعام، تناولي 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 فيتامين ضروري لبناء خلايا طفلك. ويمكن أن يساعد في المراحل المبكرة من الحمل على تقليل خطر الإصابة بالعيوب الخلقية مثل السنسنة المشقوقة.

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

ابدئي بتناول حمض الفوليك عند التخطيط للحمل، واستمري في تناوله على الأقل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. يمكنك تناول مكمل حمض الفوليك (500 ميكروغرام) يومياً، أو 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.

يُعدّ الفولات مهماً طوال فترة الحمل، لذا تناولي الأطعمة الغنية به كالخضار الورقية الخضراء وخضار السلطة والفاكهة والخبز والحبوب الكاملة وحبوب الإفطار المدعمة بالفولات والبقوليات والمكسرات.

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، تناولي مكملًا يحتوي على 150 ميكروغرام من اليود يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على هذه الكمية.

يمكنك أيضاً شراء مكملات غذائية تحتوي على كلٍّ من اليود وحمض الفوليك.

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،

فالأطعمة مثل البيض ومنتجات الألبان وجبن البانير والمكسرات والبقوليات (مثل الفاصولياء المجففة والعدس)، والأطعمة المصنوعة منها، مثل التوفو والتمبيه وقطع الصويا، تمدّك بالبروتين وتساعدك أيضاً على زيادة ما تحصلين عليه من الحديد والكالسيوم.

الحديد

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

قد يصعب الحصول على كمية كافية من الحديد من النظام الغذائي النباتي. قد تحتاجين إلى تناول مكمل غذائي من الحديد إذا أظهرت فحوصات الدم أن مستوى الحديد لديك منخفض.

ومن المصادر الجيدة للحديد:

- البقوليات (مثل الفاصولياء المجففة والعدس)
- المكسرات والبذور
- البيض
- الحبوب الكاملة
- الخضار الورقية الخضراء.
- حبوب الإفطار المدعمة بالحديد.

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

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

الكالسيوم

يساعد الكالسيوم على تكوين عظام صحية لك ولطفلك.

تُعدّ منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي، مصادر جيدة للكالسيوم.

وإذا كنتِ تشربين حليب الصويا أو أنواعاً أخرى من الحليب النباتي، مثل حليب اللوز أو الأرز، تحققّي من الملصق واختاري نوعاً مدعماً بالكالسيوم (يحتوي على 100 ملغ على الأقل لكل 100 مل).

تشمل المصادر الجيدة الأخرى للكالسيوم:

- البوك تشوي
- الملفوف
- البروكلي
- السلق
- اللوز
- حبوب الإفطار المدعمة بالكالسيوم
- التفوف – ولا سيما التفوف المصنوع باستخدام مادة تخثير تحتوي على الكالسيوم (تحققي من الملصق).

إذا كنتِ لا تتناولين هذه الأطعمة بانتظام، تحدّثي إلى أخصائي التغذية أو القابلة أو الطبيب لمعرفة ما إذا كنتِ بحاجة إلى تناول مكمل للكالسيوم.

فيتامين د

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

يحصل جسمك على معظم احتياجاته من فيتامين د من تعرّض بشرتك لأشعة الشمس، ويحصل على كميات أقل منه من أطعمة كصفار 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 فيتامين د.

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

تحدّثي إلى الصيدلي لمساعدتك في اختيار مكمل غذائي يحتوي على الكمية المناسبة لك من الفيتامين د.

فيتامين ب 12

إنّ فيتامين ب 12 ضروري لتكوين خلايا دم طفلك ولنمو جهازه العصبي ودماغه. ولا يوجد فيتامين ب 12 بشكل طبيعي إلا في الأطعمة ذات المصدر الحيواني كاللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض.

إذا كنتِ تتبعين نظاماً غذائياً نباتياً صرفاً، أو تتناولين كميات قليلة جداً من منتجات الألبان أو البيض، قد لا تحصلين على كمية كافية من فيتامين ب 12.

كما أنّ الحمل والرضاعة الطبيعية يؤديان إلى استهلاك مخزون فيتامين ب 12 في جسمك بوتيرة أسرع. والأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية من أمهات يتبعن نظاماً غذائياً نباتياً صرفاً أكثر عرضة لأن ينخفض مستوى فيتامين ب 12 لديهم.

تُضاف مادة فيتامين ب 12 إلى بعض أنواع حليب الصويا وبدائل اللحوم، ولكنها قد لا توفر لك كمية كافية منه إذا كانت هذه هي مصادركِ الرئيسية لهذا الفيتامين. لا توفر الطحالب والخميرة والأطعمة المخمرة كالتيمبيه والميسو كميات موثوقة من فيتامين ب 12.

أطعمة يجب تجنبها أو الحدّ من تناولها

فيما يلي بعض الأطعمة التي ينبغي تجنبها أو الحدّ من تناولها أثناء الحمل. للمزيد من التفاصيل يُرجى 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 ينبغي عليك التقليل من تناول هذه المشروبات.

كم ينبغي أن يزيد وزنك أثناء الحمل؟

تعتمد زيادة الوزن الموصى بها على مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديك قبل الحمل.

يمكنك استخدام حاسبة مؤشر كتلة الجسم عبر الإنترنت المتوفرة على موقع Better Health Channel الإلكتروني لحساب مؤشر كتلة جسمك.

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

راجع الجدول في الصفحة التالية 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 باتّباع حمية لإنقاص الوزن.

وبدلاً من ذلك، قلّلي من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، واحرصي على ممارسة نشاط بدني يومياً كالمشي أو تمارين التمدد الخفيفة أو مارسي اليوغا أثناء الجلوس.

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

من المهم إجراء فحص لمعرفة مستوى فيتامين ب 12 لديك إذا كنتِ معرضة لانخفاض مستوياته. وقد تحتاجين إلى تناول مكمل غذائي. إذا كان لديك أي مخاوف تحدّثي إلى أخصائي التغذية أو الطبيب.

دهون أوميغا-3

تساعد دهون أوميغا-3 على نمو دماغ طفلك وأعصابه وعيّنِه، وقد تكون لها فوائد صحية أخرى. يمكنك الحصول على دهون أوميغا-3 من الأطعمة النباتية كالجوز وبذور الشيا وبذور الكتان وفول الصويا أو فول الإدامامي.

مكملات أوميغا-3

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

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.

مكملات الفيتامينات المتعددة

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

وتحقّقي دائماً من أن المكملات 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 يُعدّ 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 الغذائية التي ينبغي عليك تناولها.

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

مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (غير الأسويات)	مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (للأسويات)	إجمالي زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل	زيادة الوزن شهرياً خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل*
أقل من 18.5	18.5 إلى 22.9	12.5 إلى 18 كغ	2 إلى 2.5 كغ
18.5-24	22.9 إلى 27.5	11.5 إلى 16.0 كغ	1.5 إلى 2.2 كغ
24-29	27.5 إلى 30 فأكثر	7 إلى 11.5 كغ	1 إلى 1.4 كغ
29-35	30 فأكثر	5 إلى 9 كغ	0.7 إلى 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. Eat For Health. 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

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	½ كوب من الخضار

• الأكل الصحي أثناء الحمل بتوأم
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-pregnant-with-twins

• 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 in food" (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

كوب واحد من السلطة 1/2 كوب من البقوليات المطبوخة		
ثمرة واحدة متوسطة الحجم أو ثمرة صغرتان من الفاكهة كوب واحد من الفاكهة المعلبة أو سلطة الفواكه ملعقة واحدة كبيرة من الفواكه المجففة	2	الفاكهة
65 غ من اللحوم الحمراء قليلة الدهون والمطبوخة 80 غ من الدجاج المطبوخ 100 غ من فيليه السمك المطبوخ أو علبه 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	3 1/2	بدائل اللحوم
كوب واحد من الحليب (حليب البقر أو الصويا أو اللوز) عبوة صغيرة من الزبادي (3/4 كوب) شريحتان من الجبن (40 غ)	2 1/2	منتجات الألبان أو بدائلها
شريحة واحدة من الخبز المربع أو 1/2 قطعة خبز إفرنجي/الصمّون (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) من ملعقة إلى ملعقتين كبيرة يومياً	8 1/2	أطعمة الحبوب (الخبز والحبوب)
	اختياري	الزيوت غير المشبعة والمدهونات

قلّلي من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات المضافة كالعككة والبسكويت والمخبّات 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.