



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# التغذية السليمة أثناء فترة الحمل





الغذاء الصحي يمكنه أن يساعدك على إستمرارية الحمل بشكل صحي ويضمن إعطاء طفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة. أنت لست بحاجة لإتباع نظام غذائي خاص، ولكن تأكدي من تناولك غذاءً متنوعاً مختلفاً يومياً من أجل الحصول على التوازن الغذائي الصحيح الذي تحتاجينه أنتِ وطفلك.

المتطلبات الغذائية اللازمة أثناء الحمل مهمة لبناء أنسجة الأم ونمو وتطور الجنين



# الأغذية التي ينصح بها :

## • النشويات :

تزود الجسم بالكربوهيدرات الأساسية لاحتوائها على القليل من السعرات الحرارية. ينبغي أن يكون هذا النوع من الغذاء هو الجزء الرئيسي من الوجبة اليومية. مثل الخبز والأرز والبطاطا والشوفان والمعكرونة .



## • الفاكهة والخضار:

توفر الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى الألياف. ينصح بأخذ ما لا يقل عن ٥ أجزاء من الأطعمة الطازجة، المجمدة، الفواكه المعلبة والمجففة والخضار في كل يوم.

- المرأة الحامل بحاجة إلى ٧٠ ملغ من فيتامين (ج) يوميا.
- تحتاج الحامل يوميا على الأقل ٠,٤ ملغ من حمض الفوليك للمساعدة على منع عيوب التشوهات الجنينية.

## • البروتين:

يعتبر تناول البروتين يوميا أمراً في بالغ الأهمية لنمو الطفل خاصة في الثلث الثاني والثالث من الحمل . يجب عليك تناول البروتينات باعتدال كل يوم.

البروتين: مثل اللحوم والبيض والسّمك والبقول

## تذكري

«يجب على النساء الحوامل تجنب الكبد خصوصا في فترة الحمل لأنها تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين «أ»

## الصحن المثالي

الفواكه والخضروات

البطاطا والخبز والأرز  
والمعكرونة... إلخ



البروتينات

الحليب ومشتقاته

الدهون والسكر

## • الحليب ومشتقات الألبان :

تعتبر منتجات الألبان هامة لأنها تحتوي على الكالسيوم والمغذيات التي يحتاجها الجسم، تناول ما بين ٢-٣ حصص يومياً من الجبن، اللبن، الحليب ومشتقاته.

- تبلغ الإحتياجات اليومية من الكالسيوم أثناء الحمل حوالي ١٠٠٠ ملغ.
- يساعد الكالسيوم على تنظيم سوائل الجسم ويساعد في بناء عظام طفلك وبراعم أسنانه

## يجب عليك:

- أن تتناولي يومياً على الأقل ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالحديد للتأكد من حصولك على ٢٧ ملغ من الحديد يومياً.
- اختاري أحد الأطعمة الغنية والتي تحتوي على مصدر جيد من **فيتامين (ج)** بشكل يومي، مثل البرتقال والجريب فروت، الفراولة، المن، البابايا، القرنبيط، براعم البروكسل، الفلفل الأخضر، الطماطم والخردل الأخضر.
- اختاري على الأقل مصدراً واحداً جيداً لحمض الفوليك في اليوم، مثل الخضروات الورقية الخضراء الداكنة، ولحم العجول، والبقوليات (والفاصوليا الخضراء والسوداء و البازلاء والحمص).
- اختاري مصدراً واحداً على الأقل من **فيتامين (أ)** يومياً بعد الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. مصادر فيتامين (أ) تشمل الجزر، القرع، والبطاطا الحلوة، السبانخ، مياه الإسكواش، اللفت الأخضر والبنجر الأخضر والمشمش والشمس.



## تذكري

أن كمية فيتامين (أ) المفرط (< ١٠,٠٠٠ وحدة دولية في اليوم) قد تكون مرتبطة بالتشوهات الجنينية.

اتباع نظام غذائي متوازن. فكر في الأطعمة الغنية بالمعادن، وذلك يشمل:

- الفوسفور الدجاج / الديك الرومي ولحم الأعضاء والبذور / المكسرات والحبوب الكاملة والفاصوليا والعدس ومنتجات الألبان.
- اليود والصوديوم مثل الملح المعالج باليود والبيض والخوخ والأعشاب البحرية ومنتجات الألبان والفاصوليا.
- الزنك مثل اللحوم والبقوليات والبذور والمكسرات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة وبعض الخضروات الغنية بالزنك مثل الفطر والبازلاء الخضراء والسبانخ وفاصوليا ليمما وبراعم العدس والهليون والبروكلي واليامية والخزة الطوة.
- فيتامينات د وهي الفطر والأسماك وصفار البيض ومنتجات الألبان.
- فيتامين ب ١٢ مثل اللحوم والأسماك والحبوب المدعمة والحليب ومنتجات الألبان والبيض.
- فيتامين ب ٢ (الريبوفلافين) يشمل الحليب والخبز والحبوب المدعمة واللوز والهليون والدجاج ولحم البقر المطبوخ.



# يمكنك الإستمتاع بتناول الأغذية مع مراعاة التقليل منها:

## الأغذية التي يجب التقليل منها :

- سمك التونة حيث أنه يحتوي على مادة الزئبق، لذلك يجب أن لا يكون أكثر من شريحتين أسبوعيا أي ما يعادل ١٤٠ غرام مطبوخ أو ١٧٠ غرام غير ناضجة أو أربعة علب متوسطة الحجم أسبوعيا أي ما يعادل ١٤٠ غرام .
- الزيوت السمكية مثل زيت سمك التونة الطازجة، زيت سمك السلمون والسردين السلمون المرقط يجب أن لا يزيد عن حصتين في الأسبوع .
- الكافيين يجب أن لا يزيد على ٣٠٠ ملغ يوميا مثل الشاي والقهوة والشوكولاته، وبعض المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

## محتوى الكافيين في الطعام والشراب:

- 1 قدح من القهوة الفورية ١٠٠ ملغ
- 1 قدح من القهوة المصفاة ١٤٠ ملغ
- 1 كوب من الشاي ٧٥ ملغ
- 1 علبة كولا ٤٠ ملغ
- 1 علبة مشروب الطاقة: تصل إلى ٨٠ ملغ
- 1 × ٥٠ غ من شوكولاتة الحليب العادي  
تصل إلى ٥٠ ملغ
- 1 × ٥٠ غ من شوكولاتة الحليب:  
تصل إلى ٢٥ ملغ





# تجنبي هذه الأطعمة ، لأنها تسبب مزيداً من الضرر لك ولطفلك.

- بعض أنواع الجبن ( الأجبان الطرية التي بها عفن ) مثل جبنة بري، كاممبيرو وشيفر وهو نوع من أنواع جبن الماعز ) وينبغي أيضاً تجنب الجبنه اللينة الزرقاء أوالدانماركية غورغانزولا وروكفور حيث أنها تحتوي على ميكروب الليستريا.
- الحليب الغير مبستر حيث تكونين عرضة أكثر للتسمم بالميكروبات.
- تجنبي جميع أنواع ( الخليط المعلب من الخضرة المهروسة) لأنها يمكن أن تحتوي على بكتيريا الليستريا.
- عدم أخذ جرعات عالية من أقراص الفيتامينات، زيت كبد السمك أو أي أقراص تحتوي على فيتامين «أ» إلا بعد إستشارة طبيبة.
- الطعام الغير مطبوخ، والغير ناضج جيداً مثل: البيض، واللحوم والأسماك، لأنها تزيد من خطر تسمم ميكروب السالمونيلا.
- بعض المأكولات البحرية مثل : سمك أبو سيف ، سمك القرش وسمك المارلن. هذه الأنواع من الأسماك تحتوي على مستويات عالية من الزئبق التي يمكن أن تلحق الضرر بالطفل.
- تجنبي السوشي، وسمك السلمون المدخن والمحار لأنها مسببة لداء الليستريات.
- الكبد ومنتجات الكبد، لأنها قد تحتوي على الكثير من فيتامين أ والذي قد يؤدي الجنين.
- قد تحتوي البراعم النيئة أو براعم البرسيم المطبوخة قليلاً (جزء من عائلة البقوليات، أيضاً أعشاب) على بكتيريا ضارة مثل الإشريكية القولونية (E.coli) والسالمونيلا
- تقليل تناول المكملات العشبية والشاي.
- الكحول

## الوجبات الصحية الخفيفة :

إذا كنت تشعرين بالجوع بين الوجبات الأساسية، إختاري من الوجبات الصحية المغذية التالية.

- السندوتشات المكونة من الجبن المبشور، اللحم أو التونة المهروسة أو سمك السلمون أو السردين والسلطة
- سلطة الخضروات، مثل الجزر، الكرفس أو الخيار
- زبادي قليل الدسم أو الجبنة البيضاء قليلة الدسم
- الخبز مع الحمص أو الخضروات الساقية
- الفواكه الجاهزة للأكل مثل المشمش أو التين أو الخوخ
- حساء الخضار أو البقوليات
- الحليب مع حبوب الإفطار الغير محلاة
- المشروبات التي تحتوي على الحليب أو عصائر الفاكهة الغير محلى
- الخبز المخبوز والمحمص مع الفاصوليا أو البطاطا

تجنبي الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون و/أو السكر، مثل الحلويات، والبسكويت، ورقائق البطاطس أو الشوكولاته.



# لضمان سلامة إعداد الطعام والمحافظة عليه

للتقليل من خطر التسمم الغذائي من  
مسببات الأمراض الضارة المحتملة مثل ،  
الليستيريا، والسالمونيلا نوصى بالتالي:

- غسل الفواكه والخضراوات والسلطات جيدا .
- ينصح بتسخين الاطعمة والوجبات الجاهزة قبل الأكل
- غسل جميع الأسطح والأدوات، واليدين قبل وبعد إعداد الطعام
- عند حفظ بقايا الطعام في الثلاجة يجب استخدامه في غضون يومين
- التأكد من تخزين الأطعمة النيئة منفصلة عن تلك الجاهزة، لتجنب خطر التلوث والتسمم الغذائي من اللحوم
- إستخدم لوحة خاصة لتقطيع اللحوم النيئة منفصلة عن أنواع الأطعمة الأخرى



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ – +٩٧٤

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

تابعونا: @PHCCqatar

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation

phccqatar



phccqatar

