

العربية

نصائح حول التغذية السليمة أثناء فترة الحمل



LIVSMEDELS
VERKET

تبدأ الكثير من السيدات في إعادة تقييم عاداتهن الغذائية أثناء فترة الحمل. وقد يشكل ذلك أهمية بالنسبة لك أيضًا. ففي السابق، لم يكن عليك سوى التفكير في نفسك فقط. أما الآن؛ فعليك أن تضعي في اعتبارك صحة شخصين. يوفر هذا الكتيب بعض النصائح البسيطة المتعلقة بالعادات الغذائية السليمة، التي تعد ذات فائدة كبيرة أيضًا بعد الولادة.

ما الأطعمة التي يجب عليّ

تناولها؟

ليتمكن الطفل الموجود بداخلك من النمو، يجب أن تحصلي على التغذية بشكل أكثر من المعتاد. على سبيل المثال؛ أنت بحاجة إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن، لكن دون زيادة كبيرة لا داعي لها في السرعات الحرارية. وتُعد الطريقة المثلى للحصول على التغذية الكافية هي تناول أطعمة سليمة وذات قيمة غذائية عالية. تختلف المواد الغذائية باختلاف أنواع الأطعمة - البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. ولهذا السبب من المفيد اتباع نظام غذائي متنوع.

الأطعمة التي يُنصح بتناولها

- ❖ 500 جم من الفاكهة والخضروات يوميًا، مثلًا حصتان من الخضروات وثلاث من الفاكهة
- ❖ أسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا؛ انظر قائمة الأسماك صفحة 3
- ❖ لبن خالٍ من الدسم ولبن رائب طبيعي خالٍ من الدسم وزبادي طبيعي قليل الدسم، وذلك بما يعادل نصف لتر يوميًا
- ❖ مرجرين قليل الدسم على السندوتشات ومرجرين سائل أو زيت لأغراض الطهي
- ❖ خبز وبطاطس أو أرز أو معكرونة أو برغل أو ما شابه يوميًا - ويفضل الطحين الأسمر كبديل
- ❖ خبز وبطاطس أو أرز أو معكرونة أو برغل أو ما شابه يوميًا - ويفضل الطحين الأسمر كبديل.

اشربي الماء مع الوجبات وعند الشعور بالعطش.

نموذج طبق الطعام يوفر التوازن

لتحقيق توازن جيد بين مختلف المواد الغذائية؛ يمكن الاستعانة بنموذج طبق الطعام عند تحضير الطعام. ويوضح هذا النموذج النسب الملائمة من الأطعمة المختلفة.



يجب تناول الأسماك والمحار

إن الأسماك والمحار من الأغذية الغنية بفيتامين د واليود والسليوم؛ والتي تتسم جميعها بالأهمية البالغة أثناء فترة الحمل. كما تحتوي أيضًا الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون وسمك الإسقمري البحري (الماكريل) على زيت الأوميغا 3. لذا يُنصح بتناول الأسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا واختيار أنواع مختلفة من تلك الأسماك الغنية بالزيوت أو من سواها. وقد تحتوي بعض أنواع الأسماك على نسب مرتفعة من الزئبق أو الديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB). لذا يجب عدم تناول هذه الأنواع بكثرة، بحيث لا يزيد عدد مرات تناولها عن مرتين إلى ثلاث مرات في السنة كحد أقصى. هذا يتعلق بصفة خاصة بالأسماك التي قمتِ باصطيادها بنفسك؛ حيث إن العديد من الأنواع محل الاهتمام يصطادها الصيادون باستخدام الصنارة.

تناولي الأسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا، واختاري أنواعًا مختلفة

أمثلة على الأسماك العادية والمنتجات السمكية والمحار التي يمكن تناولها بأمان:

كل أسماك المزارع

قذية الأسكا

سمك زبدة البلم (الأنشوجة)

بلح البحر الأزرق

سمك التونة المعلب

سمك السلور

سمك القد

سرطان البحر (الكابوريا)، ذو لحم أبيض

الإربيان (جراد البحر)

السمك الكروي

السمك الشرائح

الأسماك المفلطة والممساء

سمك الحدوق

سمك النازلي

الرنجة، بما في ذلك المملحة

سمك الغرناد الأزرق

الكركند

سمك الإسقمري البحري (الماكريل)

سمك البِلّيس (نوع من السمك المفطح)

الجمري

سمك القذية السوداء

سمك السلمون والسلمون المرقط

سمك السردين

المحار المروحي الشكل

السمك المقدد

السمك البلطي

السمك الأبيض

بضع مرات في السنة

تأكل ما لا يزيد عن 2 إلى 3 مرات في السنة

وذلك بسبب اشتغالها على الزئبق:

سمك الهلوت (أضخم الأسماك المفلطة)

البربوط

الفرخ

الكراكي

سمك الفرخ الرامح

سمك الشفنين البحري

سمك القرش

سمك أبو سيف

سمك التونة، الطازج/المثلج

تأكل ما لا يزيد عن 2 إلى 3 مرات في السنة

رنجة بحر البلطيق، ورنجة بحر البلطيق المتخمرة:

السلمون و السلمون المرقط من بحر البلطيق وبحريتي فانيرن

وفاتيرن وسمك الشار من بحيرة فاتيرن.

تخص هذه النصيحة في المقام الأول النساء اللاتي يتناولن الأسماك

التي لم يتم صيدها بغرض التجارة، لذا نادرًا ما يمكن العثور على

تلك الأنواع بالمتاجر العادية.

هذه القائمة ليست شاملة

وهناك أنواع أخرى كثيرة

يصلح تناولها.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الأسماك التي لا يفضل

تناولها بكثرة لأسباب بيئية. يمكن قراءة المزيد حول

الأسماك والبيئة من خلال زيارة موقع الويب التالي

.www.livsmedelsverket.se

ما هي الكمية التي يجب عليّ تناولها؟

أثناء فترة الحمل، تزيد احتياجاتك من التغذية بشكل أكثر من المعتاد، لكن دون المزيد من السعرات الحرارية. فيما يلي توضيح لكمية الطعام الإضافية المطلوبة يوميًا في المتوسط:

من الشهر الأول إلى الثالث:

حصة من الفاكهة

من الشهر الرابع إلى السادس:

وجبة خفيفة إضافية وحصة من الفاكهة

من الشهر السابع إلى التاسع:

وجبتان خفيفتان إضافيتان وحصة من الفاكهة

ما الوزن الذي يجب عليّ أن أزيده أثناء الحمل؟

تعد الزيادة الصحية في الوزن أمرًا عظيم الأهمية لصحة السيدة الحامل وطفلها. إذ تعمل الزيادة الصحية على تقليل مخاطر الإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم المرتبطين بالحمل. وقد يساعد عدم زيادة الوزن أكثر من اللازم على تسير عملية الولادة. وتتوقف كمية الزيادة الصحية على وزنك قبل حدوث الحمل. يتوجب عليك استشارة القابلة بخصوص الوزن المناسب لك.

وعلى الجانب الآخر، يجب ألا يقل وزنك كثيرًا أثناء الحمل. فإن المهم أن تحصلي على التغذية الجيدة والسليمة وأن تعلمي على تقليل السعرات الحرارية غير الضرورية وممارسة التمارين الرياضية - يفضل القيام بذلك لمدة 30 دقيقة يوميًا.

لتحصلي على التغذية الكافية دون حدوث زيادة كبيرة في الوزن، يتعين عليك تناول طعام سليم ومغذٍ. وتقليل المشروبات الغازية والحلويات والمثلجات والكعكات. فهي لا تمدك أنت ولا الطفل بأية تغذية، بل إنها من الناحية الأخرى تضيف سعرات حرارية غير ضرورية.

عادة ما يقل تلفك على تناول الأطعمة المحلاة وكذلك الإحساس بالتعب والشعور بحالة مزاجية سيئة في حالة تناولك للطعام بشكل منتظم - ومن ثم يجب الحرص على تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء وشيء ما بين الوجبات. وجدير بالذكر أن الجسم يستفيد من اتباع الأنظمة؛ كما سيعمل ذلك على تسير تناول الكميات المناسبة.

رمز ثقب المفتاح - دليل سريع لعادات غذائية سليمة



إذا أردت العثور على المزيد من الأطعمة الصحية بصورة أكثر سهولة، فقد يساعدك في هذا الشأن رمز ثقب المفتاح الذي يتم لصقه على الأطعمة - وذلك أثناء التسوق أو تناول الطعام خارج المنزل. تحتوي الأطعمة التي يتم تمييزها برمز ثقب المفتاح على نسبة أقل من الدهون ذات الفائدة الصحية الأعلى ونسبة سكر وأملاح أقل، إلى جانب نسبة وألياف أكثر من الأطعمة الأخرى من نفس النوع. يمكن تمييز الفاكهة والخضروات واللحوم والأسماك برمز ثقب المفتاح. قد تحمل أيضًا منتجات اللحوم المصنعة منخفضة الدسم ومنتجات الألبان علامة ثقب المفتاح، وكذلك الخبز عالي الألياف والرقائق والمعكرونة.

كيف يمكن الحصول على الفيتامينات والمعادن الكافية؟

اختاري الأطعمة الغنية بفيتامين (د) وزيت أوميغا 3 والفولات (حمض الفوليك) والحديد. فهذه المواد ذات أهمية خاصة لكِ أثناء فترة الحمل.

إن الطريقة المثلى للحصول على الفيتامينات والمعادن التي تحتاجينها هي عن طريق الغذاء. كما أنه يحتوي بطبيعة الحال على مواد أخرى مغذية ضرورية.

فيما يلي عرض للعناصر المهمة ومصادر الحصول عليها

حمض دوكوساهيكسانويك (DHA) وزيت الأوميغا 3

يوجد في الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون وسمك الإسقمري البحري (الماكريل) وسمك الرنجة.

إذا كنت لا تفضلين تناول الأسماك على الإطلاق، فيمكنك تناول جرعات صغيرة جدًا من أنواع معينة من زيت الأوميغا 3 (حمض DHA) اللازمة أثناء فترة الحمل. يتوجب عليك استشارة القابلة إذا كنت لا تفضلين تناول الأسماك على الإطلاق.

فيتامين (د)

الأطعمة الغنية بفيتامين (د): اللبن منزوع الدسم واللبن الرائب منزوع الدسم واللبن الرائب قليل الدسم والزبادي الطبيعي قليل الدسم وأغلب أنواع المرغرين، وذلك فضلًا عن الأسماك والبيض. كما تُعد أشعة الشمس من المصادر المهمة.

إذا كنت لا تفضلين تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د) أو كنت تغطين جسدك بالكامل بالملابس عند الخروج من المنزل، فيمكنك أيضًا تناول القليل من فيتامين (د). استشيري القابلة.

الفولات/حمض الفوليك

في الخضروات والفول والحمص والعدس والفاكهة والتوت ومنتجات طحين القمح الأسمر.

يُوصى بأن تتناول جميع السيدات اللاتي يفكرن في الحمل أقراصًا تشتمل على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا حتى الأسبوع الثاني عشر، وذلك لتقليل خطر الإصابة بالسُّنْسَنَة المَشَقُّوقَة عند الجنين.

ويذكر أن حمض الفوليك ليس له أي تأثير للوقاية من السُّنْسَنَة المَشَقُّوقَة بعد الأسبوع الثاني عشر. وعلى الجانب الآخر، من المهم تناول الأطعمة الغنية بالفولات/حمض الفوليك أثناء فترة الحمل بالكامل. فذلك الأمر ذو أهمية كبيرة لنمو الطفل وتكوين خلايا الدم في جسمك.

اليود

أنتِ تحتاجين لليود أيضًا أثناء فترة الحمل. ولذلك يجب استخدام الملح الغني باليود، لكن مع تجنب الإفراط في استخدامه. يذكر أن العديد من الأملاح المعدنية والأملاح المستخرجة من الأعشاب والأملاح المجروشة غير غنية باليود. يرجى قراءة ما يرد على العبوة.

الحديد

في اللحوم وباتيه الكبد والبودينج الأسمر والخبز المصنوع من طحين القمح الأسمر.

حتى في حالة تناولك لأطعمة تحتوي على الكثير من عنصر الحديد، فقد يظل من الضروري تناول أقراص الحديد. يتوقف ذلك على كمية الحديد المخزنة في جسمك. استشيري القابلة.

الأمور الواجب وضعها في الاعتبار

قد ينتقل الكحول إلى الجنين عبر المشيمة. وبطبيعة الحال يكون الجنين أكثر منك حساسية للكحول، لذلك امتنعي عن تناول المشروبات الكحولية بمجرد التأكد من حدوث الحمل.

يحتوي الكبد على الكثير من فيتامين (أ)، والذي قد يؤدي الجرعات الزائدة منه إلى إلحاق الضرر بطفلك. لذلك تجنبي تناول الكبد والأطعمة التي تشتمل عليه وزيت كبد السمك. يمكن تناول بانيه الكبد - فهو لا يحتوي على الكثير من الكبد.

تحتوي القهوة والشاي الأسود على مادة الكافيين؛ الذي قد يؤدي تناول جرعات زائدة منه إلى التعرض لخطر الإجهاض. لذلك يجب عدم تناول ما يزيد عن 300 مليجرام من الكافيين يوميًا أثناء الحمل. يعادل هذا إما ثلاثة فناجين من القهوة (بسعة 150 سنتيلتر لكل فنجان) أو ستة فناجين من الشاي الأسود (بسعة 200 سنتيلتر لكل فنجان). قد تحتوي أيضًا المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة على مادة الكافيين.

ينبغي توخي الحذر من الإضافات الغذائية والمنتجات العشبية والأدوية الطبيعية والأدوية التقليدية القائمة على أساس نباتي، حيث لا يمكن التأكد في الغالب مما إذا كانت هذه المواد ضارة بالطفل أم لا. ومن ثم يجب عدم استخدام مثل تلك المنتجات دون مناقشة ذلك أولاً مع القابلة أو أحد الأطباء

في حالة تناول أقراص فيتامينات؛ ينبغي الالتزام بالتعليمات الخاصة بالجرعات وتجنب تناول جرعات زائدة. تأكدي كذلك من عدم احتوائها على أكثر من 1 مليجرام من فيتامين (أ) بكل جرعة يومية.

احرصي على تجنب المنتجات المصنوعة من عشب الجنسنج تمامًا، فهي غير مناسبة أثناء فترة الحمل. يرجى توخي الحذر أيضًا من استخدام المنتجات المصنوعة من الطحالب، حيث إنها تحتوي على كميات كبيرة من اليود. فقد تؤدي الجرعات الزائدة من اليود إلى حدوث أضرار.

بكتيريا الليستيرية والتوكسوبلازما هما نوعان من العدوى التي قد تنتقل عن طريق الطعام؛ ومن الأهمية بمكان تفادي الإصابة بأي منهما أثناء فترة الحمل. تجدر الإشارة إلى أن خطورة الإصابة بالعدوى طفيفة جدًا، إلا أنه إذا حدثت الإصابة فقد ينجم عنها في أسوأ الأحوال حدوث إجهاض أو تشوه للجنين. لكن حدوث ذلك غير شائع بالمرّة

إذ تموت بكتيريا الليستيرية والتوكسوبلازما في حالة تسخين الطعام لدرجة الغليان. كما تموت التوكسوبلازما عند تجميد الطعام لمدة ثلاثة أيام، لكن الليستيرية تبقى حية برغم التجميد.

بعض النصائح التي قد تقلل من مخاطر الإصابة بكتيريا الليستيرية والتوكسوبلازما:

❖ حافظي على برودة السلع المثلجة، يفضل عند 4+ درجات مئوية في الثلاجة.

❖ الأسماك المملحة والمدخنة والسوشي: تناولي منتجات هذه الأسماك التي تم إعدادها أو تعبئتها حديثًا، وتحققي من تاريخ التعبئة.

❖ تجنبي تناول اللحم غير المطهو. يجب أن يتم طهي اللحم المفروم والطيور ولحم الضأن ولحم الخنزير ولحم الصيد جيدًا.

❖ تجنبي حشوات السندوتشات والأطعمة الباردة جاهزة الإعداد التي على وشك الاقتراب من تاريخ نهاية صلاحيتها.

❖ في حالة الرغبة في تناول اللحم المجفف أو المدخن البارد أو المملح، مثل لحم الخنزير المملح براما أو السلامي - قومي بتجميده لمدة ثلاثة أيام قبل تناوله.

❖ تجنبي الجبن المصنوع من لبن غير مبستر. تجنبي أيضًا الجبن المعفن أو ذلك الذي تتم معالجة طبقته الخارجية حتى إذا كان مصنوعًا من لبن مبستر، مثل الجبن الفرنسي «بري» والجبن الإيطالي الأزرق «جورجونزولا» وجبن لبن الماعز «شيفري» والجبن «فانتشول» والجبن الإيطالي «تالجيو». يُعتبر تناول الجبن المستخدم في الطهي، والذي تم تسخينه حتى مرحلة الغليان وظهور فقاعات منه آمنًا.

❖ احرصي على غسيل اليدين قبل البدء في تحضير الطعام وبين استخدام مختلف المواد غير المطهية وبعد العمل في الحديقة. اغسلي لوح التقطيع وأواني وأدوات الطهي عند استخدامها مع الأطعمة المختلفة.

❖ احرصي على غسيل الفاكهة والخضروات جيدًا.

قد ينتشر طفيل التوكسوبلازما عن طريق براز القطط. يرجى قراءة المزيد من خلال موقع الويب www.sva.se.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622

Uppsala 26 751

هاتف: 46+(0) 17-18 55 00

البريد الإلكتروني: livsmedelsverket@slv.se

www.slv.se