



## التغذية أثناء الحمل

### المواد الغذائية التي لابد من تناول الأقل منها خلال يوم واحد أثناء فترة الحمل

- قمن كل يوم باستهلاك 10 أكواب ماء على الأقل، وكأسين من الحليب أو طبقين من اللبن
- تلمي بيضة على الأقل، ووجبتان من اللحم أو البقول المجففة (الفاصوليا، العدس، الحمص) الحد الأدنى من حوائجكم للبروتين لكل يوم
- لابد كل يوم من تناول طبق من السلطة على الأقل بالإضافة الى وجبة من اللبن
- يمكنك استهلاك 3 شرائح من الخبز (من القمح الكامل ان كان ممكناً) على الأكثر خلال اليوم بالإضافة الى وجبة معكرون على الأكثر او وجبة أرز او وجبة حساء التي تقع موقع شريحة خبز
- لابد كل يوم من استهلاك وجبة من الفواكه، ووجبة من الخضروات على الأقل
- تساعد كفة من المكسرات (الجوز، البندق، اللوز، التين المجفف، العنب، المشمش المجفف) على تناولكن المعادن الضرورية

قمن كل يوم باستهلاك 10 أكواب ماء على الأقل، وكأسين من الحليب أو طبقين من اللبن.

حاولن التغذية بشكل كافي ومتوازن خلال فترة الحمل لأجل صحتكن وصحة طفلكن.

طوال فترة الحمل تقدم خدمات الرعاية قبل الولادة في مراكز الصحة العائلية وفي المستشفيات.

مؤسسة الصحة العامة التركية  
رئاسة دائرة صحة المرأة والصحة الإنجابية  
[www.thsk.gov.tr](http://www.thsk.gov.tr)



## الموقف والسلوك فيما يتعلق بالتغذية في فترة الحمل

- حاولن تفضيل زيوت/دهون غير مؤثرة عليكن سلباً حينما تقمن باستحضار طعامكن، تكفي على الأكثر ملعقتان من ملاعق الطعام من الزيت/الدهن لأجل طنجرة متوسطة الحجم
- السلق او الشوي هما أكثر أشكال الطبخ صحة؛ اجتنبن وابتعدن من أشكال الطبخ التي تؤدي الى التأثير المتسبب لمرض السرطان في الأطعمة وذلك مثل القلي والمنقل / المجرمة
- اعتنّ بتناول الحليب المبستر إذ أن الحليب النيئ (غير المغلي)، والجبن واللبن المصنوع منه قد يحتوي على ميكروبات وجراثيم ضارة للغاية
- قد يؤدي تناول الشاي بعيد الطعام الى نقص الحديد فلهذا السبب لا بد من شرب الشاي بعد ساعتين من تناول الطعام على الأقل. لا تستهلكن القهوة والشاي أكثر من فنجانين يومياً
- ابتعدن من المشروبات المحتوية على المواد المضافة (من المياه الغازية وما شابهها)، والأغذية (مثل البسكويت، والشوربات الجاهزة، والمواد الغذائية المعلبة وما الى ذلك)
- لا بد من ان يكون مجموع الوزن المتوقع حصوله طوال فترة الحمل 9-12 كيلو غرام يعني لا بد من ان يكون الوزن الحاصل في كل شهر 1-1,5 كيلو غرام
- اجتنبن من المواد الكحولية، والدخان والمواد المؤدية الى الإدمان، بل لا تسكّن في البيئات والأوساط المدخن فيها أيضاً

- اعتنّ بتناول الطعام كل يوم ثلاث وجبات على الأقل وذلك بشكل منتظم، إذ الجوع لمدة طويلة يؤثر عليكن وعلى طفلكن أيضاً، كما أن تناول الطعام أكثر مما ينبغي يؤدي الى إفساد صحتكن وصحة طفلكن أيضاً
- قمن بتناول الفيتامينات (الفولات، الحديد، فيتامينات ب او الفيتامينات المتعددة) التي وصى بها الطبيب او الممرضة وفقاً لشهر الحمل بصورة منتظمة
- لا تتناولن الفيتامينات المذكورة أعلاه مع اللبن او الحليب، إذ لا يكون الامتصاص كاملاً. بل لا بد من ان تكون فترة قرابة ساعتين على الأقل بين الحديد والفيتامينات وبين تناول هذه الأغذية
- قمن بغسل أيديكن حينما تقمن بإعداد طعامكن، ووضعن وشاح الرأس او القبعة على رأسكن لغاية الحيلولة دون تساقط الشعر
- انتبهن للمواد الغذائية التي تقمن باستحضارها من ان تكون نظيفة؛ وقمن بغسل الفواكه والخضروات تحت الماء الجاري بصورة جيدة
- ان كتنن مصابة بأي مرض من أمراض الجهاز التنفسي العلوي مثل الإنفلونزا فليقم واحد آخر باستحضار الطعام او قمن بوضع قناع بحيث يغطي الفم والأنف
- حاولن انخفاض استهلاك الدقيق والملح والسكر الى أدنى حد
- اجتنبن من المواد الغذائية والمواد المؤدية الى مشاكل مثل الانتفاخ او الانقباض او الإسهال او الى ردود فعل حساسية مثل او التساقط الجلدي او الودمة في الجسم

يمكنكن الحصول على "تقوية الحديد وفيتامين د مجاناً" من المؤسسات الصحية بالدرجة الأولى.



## أهمية التغذية أثناء الحمل

التغذية بصورة كافية ومتوازنة مهمة للغاية لأجل قضاكن فترة حمل صحية، وقيامكن بولادة طبيعية، وسلامتكن في فترة النفاس التي بعد الولادة. فرضاعتكن طفلكن بحليب الأم.

حاولن التغذية بشكل كافي ومتوازن خلال فترة الحمل لأجل صحتكن وصحة طفلكن.

تؤثر تغذيتكن في هذه الفترة على صحتكن كما تؤثر على صحة طفلكن الذي سيولد الى حد كبير.