



الطعام والحمل

الطعام الغذائي الجيد له تأثير كبير على صحة الام ويضمن زيادة وزن طبيعية خلال فترة الحمل، كذلك فان الحصول على الطاقة المطلوبة لا يعني ان على الام الحامل يجب ان تأكل اكثر من العادة، بعض الامهات يرتاحون فترات اطول ويتحركون بشكل اقل من العادة.

زيادة الوزن الطبيعي خلال فترة الحمل: من الطبيعي جدا ومن الضروري ان يزداد الوزن خلال زيادة طبيعية فترة الحمل، وهناك ابحاث كثيرة تشير الى صحة الام والجنين، المرأة التي تكون حول او تحت المعدل المطلوب، تنصح دائما بمحاولة زيادة الوزن اكثر من اولئك اللواتي فوق المعدل.

كل النساء يجب ان تزداد اوزانهن اثناء فترة الحمل، والحمل ليس هو الفترة الصحيحة للقيام بالحمية او محاولات انقاص الوزن. حمية غير صحية للمرأة خلال فترة الحمل وله تأثير على نمو الجنين، ان الجدول ادناه يظهر الى المعدل الطبيعي للوزن لدى المرأة الحامل مثال: امراة طولها 170 سم، ووزنها 67 كغم قبل الحمل، بالنسبة لهذه السيدة فمن الطبيعي ان تزداد ما بين 12 - 18 كغم اثناء فترة الحمل، النساء الاقل طولا (الاقصر) والنساء الذين فوق المعدل، والنساء الحوامل بتوأم او اكثر فمن الطبيعي ان يكون زيادة الوزن لديهم اعلى من المذكور اعلاه.

اذا كانت صحة العامة جيدة والطعام متنوع وصحي وينسب معقولة، فان امكانية زيادة الوزن بشكل طبيعي وضمن المعدل ومن غير الضروري القلق بهذا الخصوص.

يجب اعطاء نفسك الوقت للطعام : 3 - 5 مرات يوميا

العديد من النساء تعودن على عدم انتظام الطعام، او تناول الطعام بسرعة، او نسيان وجبة ، ولكن من المهم للام والطفل ان تاخذ الوقت الكافي لتناول الطعام، الافطار الغداء والعشاء بالاضافة الى ذلك يستحسن تناول وجبتين او ثلاثة بين الوجبات خلال اليوم وبهذا نضمن حصول غذاء صحي ومتعادل للجنين.

التنوع: من المهم الحصول على جميع المواد الغذائية في الطعام، عدم التنوع لا يؤدي الى النتائج المطلوبة، تنوع الطعام الصحي اضمن الوسائل، ولذلك يجب ان تحصل على ما يلي يوميا :

- * كل انواع الخضار والفواكه يستحسن في كل وجبة بين الوجبات
- * منتجات الذرة والقمح في الصباح والخبز الاسود
- * سمك او لحمة طازجة : بيض او بقول (عدس وحمص) وحليب قليل الدسم
- * ماء للشرب



في فترات الحمل الاولى تشعر معظم النساء بالرغبة في التقيؤ، وقد يصاحب هذا الشعور فقدان للشهية، اذا لم تخسر المرأة الكثير من الوزن وتحاول تناول الطعام دائما ، فليس هناك من دواعي للقلق.

يجب اعطاء نفسك الوقت الكافي ومحاول تناول الطعام بقدر المستطاع، من الجيد تناول السمك المطبوخ، لحمة او بقول كل يوم، ومن المفضل استعمال الزيت في السلطة والطبخ النساء اللواتي يتناولن الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية خلال فترة الحمل، يمكن ان يزداد وزنه بشكل غير صحي لانهم لا يحصلون على المواد الغذائية الضرورية للهضم ، ومن المستحسن تخفيف تناول هذه المواد خلال فترة الحمل في حالة عدم القدرة على الاستغناء عنها، مع محاولة تناول باقي المواد الغذائية الضرورية للجسم.

السمك طعام صحي خلال الحمل - ضروري جدا لعملة الهضم، لكن ينصح بعدم تناوله ني (غير مطبوخ).

يوجد في السمك والطعام البحري 3 اوميغا من الدهون السائلة الضرورية للنمو العقلي للجنين، و الام الحامل مثل العديد من الناس، من المهم تناول السمك على الاقل مرتين في الاسبوع او اكثر، انواع السمك المتواجدة في ايسلند جيدة مثل ايسا، لاكس وغيره من الاسماك الضرورية لغذاء الام الحامل ويحب تناوله باكبر كمية ممكنة.

السمك الغير مطبوخ وكذلك السمك الجاف غير مستحب في فترة الحمل، ويطلب الابتعاد عنه بسبب البكتيريا التي قد تكون متواجدة فيه، وكذلك هناك انواع من السمك تحتوي على مادة (ب،س) التي يجب الابتعاد عنها خلال فترة الحمل وفترة الرضاعة، هذه المادة يمكن ان تتجمع في الكلى وكذلك فان الدهون الموجودة في بعض انواع السمك مثل الفضة البيضاء يمكن ان يكون لها تأثير سلبي على نمو الجنين والطفل في حالة الرضاعة، هذه المواد موجودة في الاسماك الكبيرة ذوات الاسنان، وفي بيض السمك او طيور البحر.

السمك صحي خلال فترة الحمل ولكن يجب عدم اكله ني، غير مطبوخ، ابتعدي خلال الحمل عن السمك غير المطبوخ، المسك المدخن البارد، السمك الجاف، سوشي مع السمك، الحوت الحامض، كبد السمك والحوت.

* لا تأكلي اكثر من مرة في الاسبوع سمك التونة

* لا تأكلي اكثر من مرتين في الاسبوع : سمك التونا المعلب، بيض الطيور السوداء

فولاسين (ب 9) حماية ضد اضرار الحمل

كل النساء اللواتي في عمر الانجاب يتناول 400 ميكروغرام من حبوب الفولاسين يوميا، بالاضافة الى تناول طعام غني بالفولاسين، اثبتت الابحاث ان الفولاسين يحد من خطورة تعرض الجنين للاصابة بمرض الاعصاب. الفواكه ، الخضار وطعام الافطار المضاف اليه الفيتامينات هي المواد الغنية بالفولاسين، ورغم انه من المهم تناول الفولاسين قبل الحمل فهذا لا يعني ان هناك قلق من البدء به بعد الحمل، من الافضل



تناول الحبوب بالإضافة الى الاطعمة الغنية به، ينصح بتناول حبة فولاسين يوميا على الاقل لمدة 12 اسبوعا.

الطعام الغني بالفولاسين: الافطار الغني بالذرة، الخبز الاسود، الارز الغير مقشر، الزهر الاخضر، الخس، البابريكا الاحمر، السبانخ، افوكادو، الملفوف الابيض، البندورة/ الطماطم، البصل الاخضر، الجزر، المكسرات ، البقول، مثل بقول السويا، البقول البيضاء، الموز، البرتقال، الفراولة وعصير البرتقال.

الحديد: ازدياد الحاجة اليه خلال الحمل :-

خلال الحمل تزداد الحاجة الى الحديد اكثر من اي مادة هاضمة اخرى، السبب ان دورة الدم في الجسم تزداد وتحتاج لتحويل المواد الهاضمة والاكسجين للجنين، والحديد ضروري جدا للدم، في كثير من الحالات يكفي تناول الطعام الغني بالحديد يوميا ، من الجيد ان تتذكرى ان الحديد في الطعام يستفيد منه الجسم ويستعمله اكثر اذا كان غني بفيتامين (س) مثل الفواكه، وعصير الفواكه والخضار. مع الطعاجم الغني بالحديد. وقد تقل استفادة الجسم من الحديد اذا تم تناوله مع القهوة، الشاي، الكاكاو او الحليب مع الطعام.

في مركز حماية الامومة والطفولة يتم مراقبة نسبة دم الام الحامل او الام المرضعة، ويتم نصيحتها بتناول المزيد من الحديد.

الطعام الغني بالحديد: - اللؤلؤ، البقول، الحبوب، الفواكه المجففة، الخضار الشديدة الخضار، الافطار المضاف اليه الحديد، الذرة الغير مقشرة والخبز الاسمر.

كالك (كالمسيوم)فيتامين(د):- للعظام ، يزداد الاحتياج الى الكالمسيوم بشكل مباشر كمادة ضرورية للام، يمكن الحصول عليه من خلال تناول كوبين الى ثلاثة اكواب حليب او منتجات الحليب في اليوم. الامهات اللواتي لا يشربن الحليب خلال الحمل يمكنهن تناول (حليب السويا) من الافضل اختيار منتجات الحليب الخفيفة الدسم والمليئة بالطاقة، الاجبان يمكن ان تعوض عن الحليب، 25 غرام من الجبن يحتوي على الكالمسيوم بما يعادل كوبا من الحليب. انتبهى ان حبوب الفيتامينات المتعددة قد لا يحتوي على الكالمسيوم وقد تحتاجين الى 3 - 4 حبوب كالمسيوم للحصول على 1000 ملغم من الكالمسيوم يوميا.

فيتامين د :- ضروري لكي يتم استخدام الكالمسيوم في الجسم، القليل من المواد الغذائية يحتوي على فيتامين د، زيت السمك والسمك الدسم، كما اللاكس والسيلد. تنصح النساء بتناول ملعقة من زيت سمك (5 ملم) او فيتامينات تحتوي على فيتامين د.

هل هناك حاجة لتناول الفيتامينات :- النساء اللواتي يتناولن غذاء مغذي ويساعد على الهضم لا يحتجن عادة لتناول الفيتامينات باستثناء البوتاسيوم وفيتامين د، قد يحتجن الى تناول الحديد في المراحل الاخيرة من الحمل.



في حالة عدم تناول طعام متعدد الفوائد والفيتامينا تتصح بتناول حبوب الفيتامينات الخاصة بالنساء الحوامل، من غير المستحسن تناول فيتامينات اكثر مما تم نصحك به من قبل الطبيب او القابلة القانونية ، ويجب ان تختاري فيتامينات لا تحتوي على فيتامين أ، السبب ان فيتامين أ يمكن ان يؤثر على الحمل اذا استعمل بكميات اكثر. ليس من الضروري تناول الفيتامينات خلال الحمل التي تحتوي على فيتامين أ

القهوة ، الشاي، الكولا وشراب الطاقة : - يستحسن تناول اقل كمية ممكنة، القهوة والشاي (الاخضر والاسود) الطاقة والكولا تحتوي على الكافيين، يعتقد بانها تؤدي الى موت الجنين في حالة تناولها بكميات كبيرة. ينصح بعدم تناول اكثر من كوبين من القهوة وثلاث اكواب من الشاي يوميا، نسبة الكافيين تتواجد تشكل اقل في الكولا ومشروبات الطاقة، ولكن يستحسن التخفيف من تناولها ايضا.

الكحول والدخان : - مواد مخدرة يستحسن الابتعاد عنها نهائيا، الكحول والدخان تؤثر تأثيرا مباشرا على الجنين، الابحاث المتعددة اشارت الى ضرورة الابتعاد عن التدخين والكحول خلال فترة الحمل.

المواد الطبيعية المحتوية على البروتينات :- يستحسن الابتعاد عنها خلال فترة الحمل، ولا ينصح بتناولها لان تأثيرها على الحمل غير واضح، مواد مثل حبوب الدهون (الدسم) البروتين وغيرها من المواد، لا ينصح باستشارة الطبيب، او خبير التغذية او قابلة قانونية حول استعمال هذه المواد.

الادوية :- استشارة الطبيب

لا تأخذي اي ادوية دون استشارة الطبيب، القابلة القانونية او صيدلي، لا فرق اذا كان الدواء يتطلب شهادة طبية او لا.

النظافة مع الطعام :- ضرورة اكثر مما سبق

النظافة في المطبخ حول الطعام وصنع الطعام دائما ضرورية، ولكنها ضرورية اكثر حين الحمل، لان تسلل اي بكتيريا الى الطعام يمكن ان تؤثر على الام والجنين. امور يجب ابقائها في الذاكرة :-

* اغسلي يديك دائما

* تسخين اللحوم والسمك ضروري حوالي 75 درجة

* ضعي جميع الطعام في الثلاجة بعد الانتهاء من تناوله

* لا تأكلي سمك او لحمة غير مطبوخة او بيض غير مطبوخ او حليب ايضا

* اذا لم تكوني متأكدة ان الطعام مطبوخ او لا، يستحسن الابتعاد عنه

* ابتعدي عن الطعام القديم (البانت) مثل اللحمة المسلوقة او المطبوخة



* ابعدي الطعام المطبوخ عن الطعام الغير مطبوخ، اغسلي لوح التقطيع حين التبديل بين انواع الطعام حين تحضيره (مثلا لا تستعملي نفس لوح التقطيع والسكين لتقطيع الدجاج والخضار)

* اغسلي دائما الفواكه والخضار قبل اكلها
* عرفي هذه التعليمات للجميع في المنزل

الطعام والسفر الى الخارج :- النظافة هي المفتاح

على الامهات الحوامل او الامهات المرضعات التعرف على نظام التغذية في الدولة المرغوب السفر اليها بخصوص استعمال السمك، ليس من المستحسن تناول الاجبان في الخارج، لانه حين القيام بتحضير الاجبان يستعمل حليب غير مغلي او معقم بشكل جيد بالاضافة الى تكاثر البكتيريا في حين التحضير، وابتعدي عن الكبد المطحون والطعام الغير مطبوخ مثل السمك، اللحوم والبيض.

الاسنان :- حماية الاسنان والفم ضروري اثناء الحمل.

من الطبيعي ان يصيب بعض الامهات الحوامل التهابات الاسنان بسبب تغيير الهرمونات، وبالرغم من نزول الدم اثناء تنظيف الاسنان فيستحسن تنظيفها بشكل منتظم وذلك باستعمال فرشاة ناعمة ومعجون اسنان يحتوي على الفلورايد، استعمال (سلك تنظيف الاسنان) ضروري يوميا.

تغيير نظام الطعام يترافق مع الحمل، وبعض الامهات يرغبن بتناول حلويات اكثر مما قد يؤثر على صحة الاسنان والفم، يستحسن تنظيف الاسنان اكثر من العادة وكذلك استعمال سائل تنظيف الفم المحتوي على الفلورايد لغسل الفم، او استعمال اللبان الغير محتوي على السكر لتنظيف الاسنان، خراب الاسنان هو مرض معدي وينتقل من الام الى الجنين. تنظيف الفم والاسنان يضمن صحة اسنان جيدة للجنين.

الحركة - الرياضة - منتظمة وبدون جهد

الحركة ضرورية للام اثناء الحمل، ينصح بممارسة الرياضة حوالي 30 دقيقة في اليوم، ليس هناك من سبب للتوقف عن ممارسة الرياضة في حالة الحمل، بالعكس فمن الضروري القيام ببعض الرياضة خلال الحمل، الامهات اللواتي لم يمارسن الرياضة من قبل يمكنهن البدء تدريجيا، مثل المشي او سباحة الحمل، اما الامهات اللواتي يمارسن الرياضة من قبل وبشكل منتظم فيمكنهن المتابعة بعد استشارة الطبيب او القابلة القانونية حول مدة ونسبة التدريب.

السباحة هي حركة جيدة للحمل، وحمام السباحة بماء ساخنة نسبيا او معتدلة لا ضرر منه.

الطعام الجيد والرضاعة :- ضروري كما في خلال الحمل

مثلا كان من الضروري تناول الطعام المتعدد والمغذي خلال الحمل يجب المتابعة بذلك خلال الرضاعة، ويمكن البدء بتناول السمك الغير مطبوخ مثل السوشي او السمك المدخن، ولكن يجب طبعا الانتباه الى النظافة، الامهات المرضعات يجب ان ينتبهن الى





تناول السوائل طوال اليوم، الماء هو المشروب الافضل ومن الجيد تجنب تناول الكثير من القهوة والكولا.
من الطبيعي زيادة الوزن بعد الولادة، ويستحسن انقاص الوزن تدريجيا ولكن بعض الامهات لا ينقص وزنهن كثير في الاشهر الاولى بعد الولادة، حين تكون الام مرضعة فمن غير المستحسن ان تقوم باتباع حمية شديدة او محاولة انقاص الوزن بسرعة.

مزيد من المعلومات

اذا كنت بحاجة الى نصيحة حول الطعام خلال الحمل فهناك المزيد من المعلومات على الصفحة

مركز الصحة

www.lydheilsustod.is

مركز حماية الامومة

www.hg.is

لحساب نسبة انقاص الوزن

www.lydheilsustod.is

تاهامالل نيسالوف باتاك

www.landlaeknir.is

مزيد عن حماية الاسنان

www.tannheilsa.is

www.landspitali.is/kvennasvid

استمتعي بالحمل

تناولي طعام جيد ومغذي وسهل الهضم

*مارسي الرياضة بشكل منتظم كما تريدين

*تذكري ان الجنين في امان دون تأثير الحمول ، الدخان او اي مواد مخدرة

*حاولي ايجاد ما يمكن ان يساعدك على الارتخاء مثل الموسيقى، قراءة

كتاب، رياضة او المشي

*قومي بعمل شيء ترينه ممتعا لك وللجنين

* لا تتواني عن استخدام مراكز حماية الامومة.