

Arabic

الطعام الصحي أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية  
**Healthy Eating  
For  
Pregnancy and Breastfeeding**



977/9Stock

## نصائح حول الحمل والرضاعة Pregnancy and Breastfeeding Tips

- استمتعي بالوجبات الرئيسية والخفيفة المتباعدة بانتظام، بما في ذلك الاستمتاع بمجموعة مأكولات متنوعة.
- اختاري المأكولات المغذية والحد من الأطعمة المُعالَجة بشكل كبير.
- تناولي من 2 إلى 3 حصص إضافية من الطعام المغذي خلال الثلث الثاني أو الثالث من الحمل. على سبيل المثال، قطعة من الفاكهة مع ¼ كوب زبادي (لين)، أو شريحة خبز كامل الحبوب مع زبدة الفول السوداني. لمزيد من الأفكار، يُرجى الاطلاع على قائمة الوجبات الخفيفة (الصفحة 2).
- خلال فترة الحمل الأخيرة، قد تشعرين بارتياح أكبر عند تناول العديد من الوجبات الصغيرة يوميًا.
- تناولي المياه بدلاً من المشروبات التي تحتوي على سكريات. فالجسم يحتاج لمزيد من السوائل، ولا سيما أثناء الرضاعة الطبيعية.
- أثناء القيام بالرضاعة الطبيعية، يمكنك أن تجهزي كوب من الماء أو الحليب أو الحساء أو العصير في متناول يدك، وتناوله عند الشعور بالعطش.
- تناولي فيتامينات بها حمض الفوليك يوميًا طوال فترة الرضاعة الطبيعية.
- الحد من الكافيين حتى 300 ملغم يوميًا.

### كافيين

260 ملغم	قهوة كبيرة (375 مل)
150 ملغم	قهوة عادية (250 مل)
75 ملغم	لاتيه كبيرة (375 مل)
50 ملغم	شاي (250 مل) عادية

- تجنبي التدخين، والأعشاب الطبية، وبعض أنواع شاي الأعشاب. فيمكن أن يشكل شاي البابونج وبعض أنواع الشاي الأخرى ضرر على طفلك، إلا أن قشور الحمضيات والزنجبيل والترنجان المخزني وورود المسك آمنة بشكل عام.

- تناول أي كمية من الكحوليات أو المخدرات أثناء الحمل ليس آمنًا على الإطلاق. ولمعرفة المزيد عن الكحوليات والمخدرات أثناء الرضاعة الطبيعية، يُنصح بسؤال طبيب الأسرة المتمرس الخاص بك، أو الذهاب إلى [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca) والبحث عن "الرضاعة الطبيعية".
- تُعتبر السكريات الصناعية آمنة، إلا إننا نقترح استخدام كميات قليلة منها فحسب.

طبيب الأسرة المتمرس – يُقصد به طبيب الأسرة أو الممرض المتمرس

### تقلقين بشأن الحساسية؟

- إن تجنب بعض الأطعمة أثناء الحمل لا يمنع إصابة طفلك بالحساسية الغذائية.
- أثناء الرضاعة الطبيعية، تجنبي فقط الأطعمة التي تم التأكد من تسببها في حساسية غذائية على طفلك.
- عند الشعور بتأثير بعض الأطعمة على طفلك، يُرجى الاتصال برقم 1-1-8 للتحدث من خبير تغذية مُسجل.

### ما هي بعض الوجبات الخفيفة الصحية؟

مافين بالنخالة	فاكهة طازجة
الحبوب والحليب	حساء خضروات أو عدس
زبادي (لبن) بالفاكهة أو سادة	خضروات نيئة مع الزبادي (اللبن)
مزيج من التسالي (فواكه مُجففة، مكسرات)	زبدة فول سوداني أو جبن فوق بسكويت رقيق
عصائر (حليب عادي/ صويا، أو فاكهة، أو زبادي (لبن)، أو توفو)	شطيرة سلمون أو سلطة بيض فوق خبز كامل الحبوب
خبز كامل الحبوب مع زبدة الفول السوداني أو الجبن	

### هل ينبغي تناول فيتامينات ما قبل الولادة أو مكملات غذائية من المعادن؟

- أثناء الحمل أو الرضاعة، تتاولي الفيتامينات – مكملات المعادن الغذائية يوميًا والتي تحتوي على 0.4 ملغم من حمض الفوليك ومن 16 إلى 20 ملغم من الحديد.
- تتاولي 0.4 ملغم من حمض الفوليك خلال سن الإنجاب حتى في حالة عدم الحمل (نصف جميع حالات الحمل غير مُخطط لها).
- لا حاجة لتناول فيتامين أ، فتناول الكثير من فيتامين أ قد يضر بطفلك.
- تتاولي المأكولات التي تعتبر مصادر جيدة للحديد والفولات (حمض الفوليك).
- تناول الطعام الغني بدهون الأوميغا 3 مثل السلمون، أو السلمون المرقط، أو الماكريل، أو الرنجة، أو السردين، أو بذور الكتان، أو الجوز، أو الأطعمة المدعومة بالأوميغا 3.

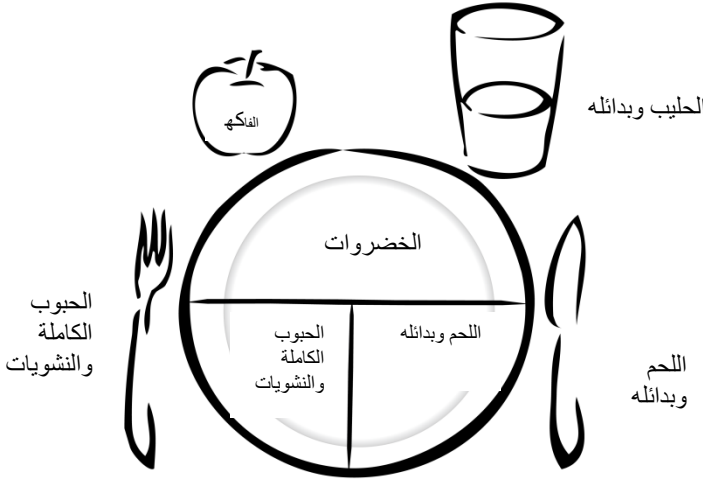
مصادر جيدة من الحديد	مصادر جيدة من حمض الفوليك
- اللحوم، الدواجن، الأسماك	- منتجات غنية بالحبوب (نخالة الحبوب، خبز كامل الحبوب)
- التفوف، البيض	- زبدة الفول السوداني، بذور عباد الشمس
- الفاصوليا المُجففة، البازلاء، العدس*	- حبوب الصويا، العدس، أنواع الفول المخبوزة
- بذر القرع، الكاجو، الصنوبر، جوز البندق*	- خضروات داكنة الخضار (سبانخ، خس، بروكلي، كرنب صيني)
- الحبوب الكاملة والحبوب المُخصبة*	- البرتقال، عصير البرتقال
- الخضروات ذات الأوراق داكنة الخضار*	
* للمساعدة في امتصاص الحديد، يُفضل أكل هذه الأطعمة إلى جانب المأكولات الغنية بفيتامين ج مثل الحمضيات، والفواكه الاستوائية، والفلفل الحلو.	

### بالنسبة للنباتيين

توجد حاجة لتناول المزيد من الحديد في النظام الغذائي نظرًا لعدم امتصاص الجسم للحديد الموجود في الأطعمة النباتية كما هو الحال مع الحديد الموجود في الأطعمة الحيوانية. يُرجى طلب النصيحة من طبيب الأسرة المتمرس (طبيب الأسرة أو الممرض المتمرس) حول كمية الحديد التي ينبغي تناولها كمكمل غذائي.

## الطعام الصحي للحمل والرضاعة الطبيعية Healthy Foods for Health Eating

يجب دائماً ملء نصف الطبق بالخضروات والفواكه.



Fraser Health

### الخضروات والفاكهة

- اختاري الخضروات والفواكه زاهية اللون، نظراً لكونها غنية بالفيتامينات والمعادن التي تحتاجها الأم والطفل.
- تناولي نوع خضار أو فاكهة أخضر داكن وآخر برتقالي يومياً على الأقل.
- تناولي فاكهة كاملة بدلاً من احتسائها كعصير.

## اللحوم وبدائلها

- تناولي أكثر المصادر النباتية للبروتين عادةً مثل الفاصوليا والعدس والتوفو.
- تناولي حصتين على الأقل من السمك أسبوعيًا.
  - اختاري أسماك تحتوي على القليل من الزئبق عادةً\*.
  - السلمون، والسردين، والسلمون المرقط، والشار، والرنجة، والماكريل الغنية بدهون الأوميغا 3 الصحية.
  - التونة الوثابة، والزعنفه الصفراء، والتونجل، فضلاً عن أي نوع تونة مكتوب عليه "منتج كندا" تعد خيارات جيدة أيضاً.
  - بعض الأسماك الغنية بالزئبق قد تضر بطفلك.
  - الحد من تناول الكمية إلى:
    - ما لا يزيد عن 4 حصص في الأسبوع من تونة الالباكور المعلبة.
    - ما لا يزيد عن حصتين في الشهر من التونة الطازجة/ المجمدة، سمك القرش، المرلينية، أبو سيف، إيسكولار، السمك الخشن البرتقالي.
  - لمزيد من المعلومات عن الزئبق في الأسماك، يُرجى قراءة HealthLinkBCFile #68m "السلامة الغذائية: الزئبق في الأسماك"
- اختاري اللحوم الخالية من الدهون والبدائل المُعدّة بإضافة القليل من الدهون أو الأملاح أو دونها.
  - استخدمي طرق طهي مثل الشوي، أو الخبز، أو السلق التي تحتاج للقليل من الدهون أو لا تحتاجها إطلاقاً.
  - تقلّص الدهون المرئية من اللحوم.
  - إزالة جلد الدواجن.
  - اختيار اللحوم المُصنعة التي تحتوي على القليل من ملح (الصوديوم) والدهون. يُرجى الاطلاع على "السلامة الغذائية" لمعرفة المزيد عن اللحوم المُصنعة مثل لحم اللانثون، أو السجق، أو اللحوم المُعبأة مسبقاً.
  - نظراً لاحتواء الكبد ومنتجاته على نسب عالية من فيتامين أ، يُنصح بالحد منها بما لا يزيد عن 75 جم ( 2½ أونصة) أسبوعيًا.

## منتجات الحبوب

- اختاري منتجات الحبوب الكاملة غالبًا.
- البحث عن كلمات "حبوب كاملة" كمكون أول على ملصق المكونات.
- اختاري منتجات الحبوب التي تحتوي على 3 غرام على الأقل من الألياف. فإن الألياف تساعد على منع الإصابة بالإمساك.

## الحليب والبدائل

- تناولي 500 مل (كوبين) من الحليب (2% من دهون الحليب أو أقل) أو مشروبات الصويا المدعومة يوميًا.
- تناولي 1000 ملغم من الكالسيوم و600 وحدة دولية من فيتامين د يوميًا.
- يعد الجبن والزبادي (اللبن) مصادر جيدة من الكالسيوم، ولكنها مصادر غير جيدة لفيتامين د.
- الاطلاع على ملصق المنتجات الغنية بالكالسيوم وفيتامين د.
- في حالة عدم تناول منتجات الألبان أو تناول الطعام الغني بالكالسيوم، يُرجى التحدث من خبير تغذية مُسجل. فإن فيتامينات ما قبل الولادة تعد مصادر غير جيدة للكالسيوم.

### كميات الكالسيوم في الطعام

حليب (250 مل أو كوب)	300 ملغم
مشروبات الصويا المدعومة (250 مل أو كوب)	320 ملغم
اللوز (60 غم أو ¼ كوب)	93 ملغم
معجون الطحينة/بذر السمسم (60 مل أو ملعقتين كبيرتين)	130 ملغم
كالي (125 مل أو ½ كوب)	95 ملغم
سمك السلمون المُعلب بالعظام (75 ملغم)	208 ملغم
التوفو المصنوع من الكالسيوم المُضاف (175 مل أو ¾ كوب)	234 ملغم

اطلب النصيحة بشأن الحليب وبدائل الحليب أو الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د، يُرجى الاتصال برقم 1-1-8 للتحدث مع خبير تغذية مُسجل.

الحمل هو وقت ينبغي فيه توخي المزيد من الحذر حول سلامة التعامل مع الأطعمة واختيار الأطعمة الآمنة لتناولها. وذلك نظرًا لأنه خلال فترة الحمل، تزيد احتمالية إصابة النساء بعدوى خطيرة من بكتيريا الليستيريا التي تُسمى "ليستيريويسيس". وتأتي نتيجة تناول طعام ملوث بالبكتيريا. وقد تتسبب هذه العدوى في إجهاض المرأة أو ولادة جنين ميت أو قد يولد الطفل بمرض شديد. عدم تناول أو احتساء

- حليب أو منتجات حليب غير مبسترة
- عصائر غير مبسترة
- الأسماك النيئة
- عجيين أو دهان اللحوم الباردة
- منتجات السمك المدخن أو المأكولات البحرية الباردة
- أنواع الجبن الناعمة أو شبه الناعمة مثل الفيتا، أو البري، أو الكامامبير، أو الماعز، أو الجبن الروكفور (الجبن الأزرق).

ينبغي طهي ما يلي حتى يصل لدرجة سخونة عالية (أو 74 درجة مئوية) قبل تناوله

- الهوت دوج

- براعم الحبوب (بقلة الماش، الحلبة، وما إلى ذلك)

- لحم اللانثون مثل البولونيا، الروزبيف، صدور الدجاج، صدور الرومي

لمزيد من المعلومات عن السلامة الغذائية، يُرجى الذهاب إلى [HealthLinkBC Files](#) والبحث عن "السلامة الغذائية"، أو الاتصال برقم 1-1-8 للتحدث مع خبير تغذية مُسجل.



## Common Conditions during Pregnancy

فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تساعد في منع حدوث هذه الأعراض أو التي قد تُشعرك بتحسن في حالة حدوثها.

### الغثيان والقيء

- تناول كميات قليلة من السوائل على مدار اليوم. يُفضل أن تكون هذه السوائل: ماء، أو 100% عصير تفاح، أو ماء فوار، أو شراب غازي (جعة زنجبيل).
- تناول كميات أقل من الطعام كل ساعة أو ساعتين على مدار اليوم.
- تناول كل ما تشتهي.
- تناول فيتامينات في شكل سائل.
- محاولة الاستمرار في تناول مكمل حمض الفوليك الغذائي، حتى وفي حالة عدم التمكن من تناول فيتامينات ما قبل الولادة لفترة زمنية معينة.
- محاولة عدم تناول الأطعمة الدهنية أو المقلية.
- لتجنب روائح الطعام، تناول اللحوم الباردة، أو جعل شخص آخر يقوم بالطهي.
- اجعلي الهواء النقي يدخل غرفة النوم أثناء الاستراحة، وفي المطبخ أثناء الطهي.

رؤية طبيب الأسرة المتفرس في حالة:

- الشعور بالغثيان والقيء في معظم الأوقات، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل أو الطعام في الجسم.
- القيء أكثر من 5 مرات يوميًا.
- فقدان أكثر من 5% من وزنك قبل الحمل.
- التبول أقل من 3 مرات خلال 24 ساعة.

لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع:

- HealthLinkBC، في أي وقت ليلاً أو نهاراً، على رقم 1-8-1-8.
- خط مساعدة Motherisk على رقم 1-877-439-2744

## الحرقة

- تناول وجبات صغيرة بوتيرة متكررة.
- حاولي عدم تناول الطعام الدهني أو المقلي أو الحار.
- اشربي الكثير من السوائل بين الوجبات، لكن لا أثناء الوجبات.
- في أوقات الراحة، استلقي مع انكاء الرأس والأكتاف على زوج من الوسائد.
- عدم الانحناء للأمام أو الاستلقاء التام بعد تناول الوجبات مباشرةً.
- عدم ارتداء أربطة خصر ضيقة.
- قد يساعد مضغ العلكة على التحسن أيضًا. ينبغي اختيار علكة عديمة السكر ودون نكهة النعناع (يُفضل علكة تحتوي على الزيليتول).

## الإمساك

- تناولي الكثير من الماء.
  - تناولي الطعام الغني بالألياف يوميًا، على سبيل المثال: التوت، والتمر، والكمثرى، والتين المُجفف، والموز، والبطاطا (البطاطس)، البرقوق، والكيوي، والذرة، والبازلاء.
  - اختاري المنتجات كاملة الحبوب يوميًا، مثل مافين النخالة، وحبوب النخالة، وحبوب الألياف، والبسكويت الغني بالألياف، والحبوب الكاملة.
  - اختاري الفاصوليا المُجففة، والبازلاء المُجففة، والعدس، والمكسرات، والبذور وتناولها عدة مرات في الأسبوع.
  - حاولي إدخال بعض النشاط البدني يوميًا مثل المشي.
- في حالة استمرار مواجهة مشاكل في الإمساك، يُرجى التحدث مع طبيب الأسرة المتمرس الخاص بك.

## الطعام الصحي من أجل طفل يتمتع بصحة جيدة Healthy Body for a Healthy Baby

الحمل هو الوقت الذي تتم فيه "مضاعفة الأكل الصحي"، لا "مضاعفة كمية الأكل".

ينبغي اختيار الأطعمة المغذية التي ستساعدك على اكتساب الوزن تدريجيًا.

وزن الجسم هو أحد مؤشرات الحمل الصحي. أثناء الحمل، من المهم تناول أكل صحي، وممارسة الأنشطة، والحصول على قسط كافٍ من الراحة.

ينبغي التحدث مع طبيب الأسرة المتمرس حول أهدافك بخصوص اكتساب الوزن أثناء الحمل.



أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات  
حول تناول الطعام الصحي أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية

## Where to Get More Information About Healthy Eating During Pregnancy and Breastfeeding

متوفر بـ130 لغة.

للحصول على مترجم فوري،  
يُرجى قول لغتك بالإنجليزية،  
والانتظار حتى يأتي المترجم  
على الهاتف.

يُرجى الاتصال برقم 1-8-1-8 (HealthLinkBC) للتحدث مع خبير تغذية  
مُسجل.



عبر الإنترنت

▪ [fraserhealth.ca/pregnancy](https://fraserhealth.ca/pregnancy)



▪ [HealthLinkBC.ca](https://HealthLinkBC.ca)

أسفل عنوان "الطعام الصحي"، يُرجى  
اختيار "العمر كمرحلة حياتك"، ثم تحديد  
"المرأة"

قومي بعمل مسح أو كتابة  
الكود للوصول إلى الموارد.

[www.fraserhealth.ca](https://www.fraserhealth.ca)

هذه المعلومات لا تحل محل المشورة المُقدمة لك من قبل مقدم الخدمة الطبية.

Catalogue #265654 (May 2017) Arabic

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)