

التغذية أثناء الحمل

جمهورية التركية وزارة الصحة
المديرية العامة للصحة العامة

www.hsgm.saglik.gov.tr



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



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 او طبقين من اللبن
- تبلي بيضة على الأقل، ووجبات من اللحم او البقوف المجففة (الفاصولياء، العدس، الحمص) الحد الأدنى من حوائجكم للبروتين لكل يوم
- لابد كل يوم من تناول طبق من السلطة على الأقل بالإضافة الى ووجبة من اللبن
- يمكنكم 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 كفه من المكسرات (الجوز، البندق، اللوز، التين المجفف، العنبر، المشمش المجفف) على تناولكن المعادن الضرورية

حاولن التغذية
بشكل كافي
ومتوازن خلال
فترة الحمل لأجل
صحتكم وصحة
طفلاتكم.

طوال فترة الحمل
تقدم خدمات الرعاية قبل الولادة
في مركز صحة المهاجرين
وفي المستشفيات.

جمهورية التركية وزارة الصحة
المديرية العامة للصحة العامة
www.hsgm.saglik.gov.tr



الموقف والسلوك فيما يتعلق بالتدفئة في فترة الحمل

- حاولن تفضيل زيوت / دهون غير مؤثرة عليك سلباً حينما تعمن باستحضار طعامكن، تكفي على الاكثر ملعقتان من ملاعق الطعام من الزيت/الدهن لأجل طنجرة متوسطة الحجم
- السلق او الشوكي هما أكثر أشكال الطبخ صحة؛ اجتنبن وابتعدن من أشكال الطبخ التي تؤدي الى التاثير المتسكب لمرض السرطان في الأطعمة وذلك مثل القالي والمنقل / المجرمة
- اعتن بتناول الحليب المستر إذ أن الحليب النيء (غير المغلي)، والجبن واللبن المصنوع منه قد يحتوي على ميكروبيات وجرايئم ضارة للغاية
- قد يؤدي تناول الشاي بعيد الطعام الى نقص الحديد فلهذا السبب لابد 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 العلبة وما الى ذلك]
- لابد من ان يكون مجموع الوزن المتوقع حصوله طوال فترة الحمل 9-12 كيلو غرام يعني لابد من ان يكون الوزن الحاصل في كل شهر 1,5-2 كيلو غرام
- اجتنبن من المواد الكحولية، والدخان والمواد المؤدية الى الإدمان، بل لا تسكن في البيئات والأوساط المدخن فيها أيضاً

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

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



أهمية التغذية أثناء الحمل

التغذية بصورة كافية ومتوازنة مهمة للغاية لأجل قضائكن فترة حمل صحية، وقيامكن بولادة طبيعية، وسلامتكن في فترة النفاس التي بعد الولادة فرضأعتكن 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.