

التغذية الجيدة في فترة الحمل



ما هو دليل الأغذية الكندي؟

مجموعة من النصائح لمساعدتك على التغذية بصورة جيدة أثناء الحمل والرضاعة - وطوال حياتك. راجعي دليل الأغذية الكندي في الصفحة رقم 111.

تمنح التغذية الجيدة أثناء الحمل طفلك ما يحتاجه لينمو ويصل إلى وزن صحي. وسوف تعطيك السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الإضافية التي تحتاجها بينما تنمو المشيمة ويزداد الإمداد الدموي لها. وحالما يولد طفلك، سيساعدك تناول الطعام الصحي على البقاء بصحة جيدة.

ركزي على الآتي:

- ✓ استمتعي بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من مجموعات الطعام الثلاث - الخضراوات والفواكه والأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة والبروتينات
- ✓ تناول ثلث وجبات، ووجبتين خفيفتين أو ثلاث يوميًا
- ✓ حضري طعامك من نقطة الصفر في المنزل
- ✓ اشربي الكثير من الماء

الأطعمة والمشروبات عالية المعالجة والمجهزة مسبقًا التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر والصوديوم - مثل رقائق البطاطس والكعك والبودا- لا تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك في مرحلة النمو. تأكدي من أنها لا تحل محل الخيارات الأفضل للصحة.

الخلاصات الهامة



قد يبدو اتباع نظام غذائي صحي بمنزلة التحدي إذا لم تكوني معتادة على ذلك. لا تحتاجين إلى اتباع النظام الغذائي بحذافيره، وإبدلي فقط ما في وسعك. فأنت وطفلك تستحقان ذلك.

العناصر الغذائية الرئيسية في أثناء الحمل

الأطعمة التي توفره			لِمَ تحتاجينه؟	
الأطعمة الغنية بالبروتين	الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة	الخضراوات والفواكه		
بلح البحر المطهو والمحار الملزمني والبيكلوز ولحم البقر ولحم الضأن والدجاج والأسماك والبيض والتوفو. الفاصوليا والبالزلاء والعدس المجفف المطبوخ. الحمص. بذور اليقطين والكاجو وحبوب الصنوبر والبندق. مشروبات الصويا المُعزّز غير المحلى. الفطور الفوري أو الأوفالتين المُضاف إلى الحليب.	الحبوب الكاملة والخبز المعززان، والحبوب والخبز الغنيان بالعناصر الغذائية، وجنين القمح.	الخضراوات الورقية الداكنة مثل الشمندر والسيانخ والسيلق السويسري والبالزلاء الخضراء والبطاطس المشوية بقشرتها.	يساعد في بناء خلايا دم حمراء جديدة ويساعدها على حمل الأكسجين. الحديد الذي تتناولينه في أثناء الحمل سيساعد طفلك على تخزين ما يكفي عند ولادتها.	الحديد
البيض المطهو. العدس والبالزلاء والحمص والفاصوليا المجففة المطبوخة. اللوز والكاجو والبندق والفاصوليا السوداني وبذور السمسم وبذور عباد الشمس والجوز.	منتجات الحبوب المدعمة، مثل الخبز وحبوب الإفطار والمعكرونة.	الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والخضراوات الأخرى مثل الهليون والشمندر والبروكلي وكرنب بروكسل. الفواكه مثل الأفوكادو والموز والبرتقال والبابايا.	يقلل من خطورة حدوث عيوب خلقية في الدماغ والعمود الفقري. مهم لنمو الطفل بصحة جيدة.	حمض الفوليك
السلمون والسردين المعلّبان بعظامهما. الفاصوليا المطبوخة وفول الصويا والتوفو الغني بالكالسيوم. اللوز والبندق والسمسم والطحينة. الحليب قليل الدسم (1% و2%)، والجبن، والزبادي، والكفير (الفطر الهندي)، والحليب المبخر، ومشروبات الصويا غير المحلى.		البوك تشوي (الملفوف الصيني)، والبروكلي، والكرنب الأجدد، والخردل الأخضر، والسلق السويسري، والبرتقال.	يساعد في بناء عظام الطفل وأسنانه ونمو أعصابه وقلبه وعضلاته الأخرى. إن الحصول على كمية كافية من الكالسيوم طوال فترة الحمل يلبي احتياجاتك أنت وطفلك.	الكالسيوم فيتامين د
الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة والسلمون المرقط. الجوز، وبذور الكتان المطحون، وبذور الشيا وبذور القنب. الأطعمة الغنية بأوميغا 3، مثل البيض والزبادي ومشروبات الصويا غير المحلاة.			تبني دماغ الطفل وجهازه العصبي وبصره.	أحماض أوميغا 3 الدهنية
البقوليات المطبوخة مثل العدس والفاصوليا (الفاصوليا سوداء، والفاصوليا الحمراء، وفول الصويا، إلخ)؛ والبالزلاء (الحمص، والحمص الشائع، والبالزلاء المقسومة، إلخ). جميع المكسرات والبذور.	حبوب الإفطار الغنية بالألياف، وحبوب النخالة والخبز والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة بنسبة 100%، والأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.	جميع الخضراوات والفواكه الطازجة منها والمجمدة والمعلبة والمجففة.	تُساعد على منع الإمساك	الألياف

الأطعمة التي يجب الحد منها أو تجنبها أثناء الحمل

الكافيين:

عادةً ما يكون تناول كمية صغيرة من الكافيين آمنًا، ولكن الإفراط في تناوله قد يؤثر على الجنين، ويجعل الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية مضطربًا، ويحرمك من النوم الذي تحتاجين إليه بشدة، ويجعلك تتبولين أكثر (راجعى أسلوب الحياة).

الأجبان:

يمكن أن تحتوي الأجبان الطرية وشبه الطرية غير المبسترة (الفيثا والبري والكامامبير، والجبن الزرقاء) على بكتيريا خطيرة خصوصًا أثناء الحمل. إما أن تطهئها على درجة 74 درجة مئوية على الأقل (حتى تصبح ساخنة ينبعث منها البخار) وإما أن تنتظري حتى ولادة طفلك لتتمتعي بها.

منتجات اللحوم الباردة:

يجب ألا تؤكل اللحوم الجاهزة للأكل، مثل سجق البولونيا ولحم البقر المشوي ولحم الخنزير وصدور الديك الرومي، إلا إذا طُهت على البخار. تجنبي أكل الباتيه واللحوم القابلة للفرد ما لم تكن معلية. اطهي النقانق جيدًا، واحرصي على عدم تلويث الأطعمة الأخرى بالسائل الذي يقطر من العبوة.

السماك:

تعد الأسماك مصدرًا ممتازًا لدهون أوميغا 3، لكن بعض الأسماك تحتوي على نسبة عالية من الزئبق. تناولي:

- ما لا يزيد عن حصتين (150 جرامًا أو 5 أونصات) شهريًا من الأسماك الطازجة أو المجمدة، مثل التونة وسماك القرش والمرلين والإسكولار وسماك الخشن البرتقالي وسماك أبو سيف

- ما لا يزيد عن 4 حصص (300 جرام أو 10 أونصات) في الأسبوع من تونة الباكور المعلية خارج كندا. يمكنك تناول تونة الباكور الطازجة أو المجمدة أو المعلية التي تنتج في كندا بكميات غير محدودة.

ولكن كوني حذرةً من الأسماك النيئة، مثل الساشيمي والسوشي. قد تُسبب هذه الأسماك المتاعب إذا لم تُحضّر بعناية. ومن الآمن تجنبها في أثناء الحمل.

الشاي العشبي:

كوبان إلى 3 أكواب (500-750 مل) من شاي الزنجبيل أو البرتقال المر أو قشر البرتقال أو القنفذية أو النعناع أو أوراق التوت الأحمر أو ثمر الورد أو إكليل الجبل هي الكمية المأمونة اليومية. لا تشربي إلا الشاي المطبوع عليه قائمة مكونات.

الكبد:

يحتوي الكبد على نسبة عالية من فيتامين (أ) والذي قد يؤدي تناوله بكميات كبيرة إلى حدوث تشوهات خلقية. حددي لنفسك 75 جرامًا (2 أوقية) من منتجات الكبد أسبوعيًا، ولا تتناولي المكملات التي تحتوي على زيت كبد السمك، فهي ليست آمنة في أثناء الحمل.

الصويا:

التوفو ومشروبات الصويا المُعززة غير المحلاة والأطعمة التي تحتوي على منتجات الصويا جيدة، لكن مكملات الصويا ليست آمنة أثناء الحمل.

البراعم:

ابتعدي عن البرسيم الحجازي الخام وبراعم بقلة الماش لأنها يمكن أن تكون حاملة لبكتيريا خطيرة.

بدائل السكر:

المحليات الصناعية جيد تناولها من وقت لآخر، لكن لا تدعي الأطعمة والمشروبات المحلاة ببدائل السكر تحل محل المشروبات المغذية.

ماء الصنبور الذي يحتوي على الرصاص:

الماء هو خيارك الأفضل للحفاظ على محتوى الماء في جسمك، ولكن إذا كان منزلك قد بُني قبل عام 1989، فقد تحتوي أنابيب مياهك على الرصاص. دعي الماء يتدفق من صنابير منزلك لبضع دقائق كل صباح حتى يُصبح الماء باردًا. استخدم الماء البارد للشرب والطبخ، لأن الماء الساخن يمكنه أن يحمل كمية أكبر من الرصاص.

الأطعمة غير المبسترة:

تجنبي الحليب واللبن والجبن والعسل والعصير غير المبستر. فقد تحتوي على بكتيريا ضارة يمكنها أن تُمرضك أنت وطفلك، ويُمكن أن تؤدي إلى الإجهاض التلقائي أو الولادة المبكرة أو ولادة جنين ميت.

جرّبي ذلك



اكتبي كل ما أكلتيه وشربتيه بالأمس وقارنيه بدليل الأغذية الكندي. خططي لتناول المزيد من الأطعمة التي لم تأكليها.

هل تتوقين لتناول وجبة خفيفة؟

جرّبي:

- الفاكهة وحفنة صغيرة من المكسرات أو البذور غير المملحة
 - الخضراوات النيئة المُقطعة والحمص
 - بسكويت الحبوب الكاملة مع الجبن أو السمك المملح
 - الزبادي والتوت
 - زبدة الفول السوداني أو زبدة الفستق على توست مصنوع من الحبوب الكاملة
 - الحبوب الكاملة مع الحليب أو من دونه
 - العصير المخفوق من الزبادي والفواكه والحليب أو مشروب الصويا المُعزز
- إذا كنت تتوقين لبعض المنتجات غير الغذائية وغير المُعتادة مثل الثلج أو الطين أو النشا، فأخبري مقدم الرعاية الصحية.

الشريك



ما يُمكنك فعله

أعدّ وجبات صحية لك ولشريك حياتك. تأكل العائلات طعامًا صحيًا أكثر عندما يأكلون معًا.

هل تعلمين



يمكنك الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للتحدث مع اختصاصي تغذية مسجل حول التغذية الصحية.

سلامة الغذاء

احمي نفسك وطفلك من البكتيريا والطفيليات التي يمكن أن تحملها بعض الأطعمة:

✓ اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل بعد استخدام المرحاض، وقبل تحضير الطعام وبعده، وبعد لمس اللحوم النيئة.

✓ اغسلي الخضار والفواكه النيئة بمياه جارية ونظيفة. استخدم فرشاة لإزالة الأوساخ.

✓ اطهي اللحوم بالكامل (68 درجة مئوية) والأسماك والبيض (74 درجة مئوية) والدواجن (74 درجة مئوية) بالنسبة إلى القطع والدواجن المفرومة، و85 درجة مئوية للدواجن الكاملة). استخدم مقياس حرارة الطعام للتحقق من درجات الحرارة.

✓ بعد تحضير اللحوم النيئة، ضعي ألواح التقطيع والصحن والسكاكين في غسالة الأطباق أو عقميها بمزيج من ملعقة صغيرة من المبييض على لتر من الماء.

✓ حافظي على أدوات والأسطح نظيفة، واستخدمي مناشف أطباق وفضولاً جديدة كل يوم.

✓ احفظي الأطعمة الساخنة ساخنة (60 درجة مئوية أو أعلى)، والأطعمة الباردة باردة (4 درجات مئوية أو أقل). لا تتركي الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

✓ ضعي الطعام الجاهز المُبرّد وبقايا الطعام في حاويات مغطاة في الثلاجة أو الفريزر قبل مرور ساعتين.

✓ استخدمي بقايا الطعام في غضون يومين أو ثلاثة أيام. أعيدي تسخين الطعام إلى 74 درجة مئوية على الأقل قبل التقديم.

✓ تحقق من أختام الأمان الموجودة على البرطمانات عند شرائها.

هل أنت نباتية أم نباتية صارمة؟

تأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين والحديد والكالسيوم والزنك وفيتامين د وفيتامين ب 12 وحمض اللينولينيك (أحد أشكال أوميغا 3). اتصل بخدمات اختصاصيي التغذية في هيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-8-1 إذا كنت قلقة من أنك ربما لا تحصلين على كل ما تحتاجينه من تغذية.

نصائح التغذية الصحية

- اطهي كميات أكبر وجمدي بقايا الطعام لوقت لاحق.
- خذي معك وجبات خفيفة وزجاجة من الماء عند الخروج لسهولة الوصول إلى خيارات صحية.
- تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة. لخيارات مناسبة أكثر وتكلفة أقل، جربي المعلبات أو المُنتجات المجمدة أو المجففة (الخلية من الملح أو السكر المُضافين).
- لا تفوتي أيًا من وجبات الطعام. إذا كان الغثيان يمثل مشكلة، جربي تناول وجبات أصغر ووجبات خفيفة منتظمة.
- اختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر لمساعدتك في الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك.

جربي ذلك

إذا كانت المكملات الغذائية تجعلك تشعرين بالغثيان أو تزيد من سوء حالة الغثيان، فجربي تناولها مع الطعام. ولا تتوقفي عن تناولها قبل التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.

هل تستخدمين الفهرنهايت؟

4 درجات مئوية	←	39 درجة فهرنهايت	←	74 درجة مئوية	←	165 درجة فهرنهايت
60 درجة مئوية	←	140 درجة فهرنهايت	←	85 درجة مئوية	←	185 درجة فهرنهايت
68 درجة مئوية	←	154 درجة فهرنهايت				

تناول المكملات الغذائية

إذا كنت تحاولين الحمل أو كنت حاملًا أو مُرضعة، فإن بعض المكملات الغذائية -إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي- ستمنحك الفيتامينات والمعادن الإضافية التي تحتاجينها أنت وطفلك. لكن بعض المكملات قد تكون ضارة، كما أن الإفراط في تناول أي مكمل يمكن أن يسبب المشاكل. أخبري مقدم الرعاية الصحية عن جميع المكملات الغذائية التي تتناولينها، بما في ذلك المنتجات الطبيعية والعشبية.

ستحتاجين إلى:

✓ مكمل غذائي يومي لفترة ما قبل الولادة يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ويجب أن يحتوي على 0.4 مجم (400 ميكروغرام) من حمض الفوليك، و16 إلى 20 مجم من الحديد، و400 إلى 600 وحدة دولية من فيتامين د، وفيتامين ب12

قد يقترح مقدم الرعاية الصحية أيضًا مكملات زيت السمك أو الكالسيوم أو فيتامين د.

إذا كنت تأخذين الكالسيوم والحديد من مكملات مُنفصلة، فافصلي بينهما بساعتين تقريبًا.

ينبغي تجنب الآتي:

✗ مكملات فيتامين أ ومكملات الفيتامينات والمعادن بتركيز أعلى من 3 مجم (3000 ميكروغرام) أو 10000 وحدة دولية من فيتامين أ، فذلك يمكن أن يسبب تشوهات خلقية

✗ مكملات زيت كبد السمك (مثل زيت كبد سمك القد) الغنية بفيتامين أ

✗ مكملات الصويا

✗ المكملات العشبية

موني سينس (MONEY SENSE)



قد تكون المكملات الغذائية اللازمة خلال فترة ما قبل الولادة متاحة مجانًا إذا كنت لا تستطيعين تحمل تكاليفها. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.