كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

JUN 10, 2022

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد.[1]

ما يجب فعله وما لا يجب فعله
من أجل حملاً صحياً



- يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو **أسلوب حياة صحي وسعيد**.[1] أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجة بالنسبة لك ولطفلك.[2] **في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولينها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل** وقد يرتبط أيضا بغذاء الطفل أثناء الطفولة والبلوغ.[3-7]

ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها ؟

- كونك حاملاً **لا يعني** أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تضاعفي السعرات الحرارية المحددة لك في اليوم.[2,8-9]
  - خلال الثلث الأول من الحمل، **ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي اعتدن عليها قبل الحمل** ولا توجد حاجة إلى سعرات حرارية إضافية.[8-9]
  - خلال الثلث الثاني من الحمل، **ستحتاج معظم السيدات إلى ٣٤٠ سعر حراري إضافي يوميًا حيث سيبدأ طفلك في النمو والتطور**.[8-9]
  - خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى **٤٥٠ سعر حراري إضافي يوميًا** لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن.[2,8-9]

- يجب أن تأتي السعرات الحرارية الإضافية من **الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل خبز القمح الكامل** والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والفواكه والخضروات وليس من **عصائر الفاكهة أو المشروبات السكرية العالية أو من الوجبات السريعة أو الحلويات**.[4]

ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولينها، والتي يجب أن تتجنبينها ؟

- يوصى لك بتناول **نظام غذائي متوازن ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية**:[9]
  - الحبوب: الخبز والحبوب والباستا المصنوعة من **دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والتورتيلا**.
  - الفواكه: جميع أنواع الفواكه. **حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة** المضاف إليها السكر.
  - الخضار: طازجة أو مجمدة أو **معلبة بدون ملح مضاف**.
  - البروتينات: **اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات**.
  - منتجات الألبان: **حليب خالٍ من الدهون أو الدهون والجبن والزبادي**.
  - الدهون: **زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمكسرات**.



- يوصى بتجنب أنواع الأطعمة التالية **من أجل سلامتك و سلامة طفلك**:[2,9]
  - المأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا
  - الجبن الطري غير البستر (مثل جبنة الفيتا وجبن البري والماعز)
  - اللحوم النيئة أو الدواجن أو البيض
  - عصائر أو حليب غير بستر
  - الحوم المصنعه (اللحوم الباردة ، هوت دوج..)
  - البراعم النيئة، بما في ذلك البرسيم والفجل

قد تتغير شهيتك أثناء الحمل مما يؤثر على مزاجك ورغبتك الشديدة في الطعام. لا تحرم نفسك من الأطعمة الممتعة مثل الحلويات والوجبات السريعة ولكن تأكدي من الاستمتاع بها باعتدال.

ما هي المشروبات المسموح بها، وأيها يجب تجنبه ؟

- اجعلي الماء أفضل رفيق لك عن **طريق شرب الكثير منه**، سوف يساعد في منع الجفاف والإمساك.[2]
  - قللي من تناول الكافيين إلى ما لا يزيد عن **٢ كوب يوميًا**. قللي تدريجيًا من كمية الكافيين وتذكري أن الكافيين ليس فقط في القهوة ولكن أيضًا في الشاي والمشروبات الغازية.[2]
  - تجنبي شرب الكحول لأنه **«لا توجد كمية آمنة»** يتم تناولها أثناء الحمل، وقد ثبت **أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة**.[1]

هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

- يوصى دائمًا بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في **تحسين صحة الأم والجنين**،[2] عادة ما ينصح بممارسة الرياضة لمدة **١٥٠ دقيقة في الأسبوع من خلال التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع**، إن لم يكن كلها.[9] استشيري طبيبك دائمًا قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.[2]

ثبت أنف ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:[10-13]

- التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتقليل مخاطر الاحتفاظ بالوزن المكتسب بعد الحمل.
- تحسين مزاجك وطاقتك.
- تقليل آلام الظهر والإمساك والتورم.
- تحسين وضعية وشكل الجسد وتعزيز تناغم وقوة العضلات.
- يمكن أن تساعد على تقوية عضلات الحوض في المخاض.[2,4]



- تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي، حاولي أن تضعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد.[2,4] **حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل الساحر**.

المراجع

1- WHO(Europe) Nutrition - Benefits of a balanced diet
2- Eating for Pregnancy: The Essential Nutrition Guide and Cookbook for Today's ... - Catherine Jones, Rose Ann Hudson - Google Books
3- Maternal overweight and obesity and risk of congenital heart defects in offspring - PubMed (nih.gov)
4- Maternal obesity and occurrence of fetal macrosomia: a systematic review and meta-analysis - PubMed (nih.gov)
5- A prospective study of maternal prenatal weight and offspring cardiometabolic health in midchildhood - PubMed (nih.gov)
6- Maternal Dietary Patterns during Pregnancy Are Associated with Child Growth in the First 3 Years of Life - PubMed (nih.gov)
7- Eat Healthy During Pregnancy: Quick tips - MyHealthfinder | health.gov
8- Healthy Weight during Pregnancy (eatright.org)
9- Eating Right During Pregnancy (eatright.org)
10- Staying Healthy During Pregnancy (for Parents) - Nemours KidsHealth
11- Pregnancy And Exercise - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)
12- Exercise During Pregnancy: Safety, Benefits & Guidelines (americanpregnancy.org)
13- Exercise in pregnancy - NHS (www.nhs.uk)

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد[1]. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجة بالنسبة لك ولطفلك[2]. في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولينها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضا بغذاء الطفل أثناء الطفولة والبلو. [3-6]

ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها؟

كونك حاملاً لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تضاعفي السعرات الحرارية المحددة لك في اليوم.[7-8]

- خلال الثلث الأول من الحمل، ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي اعتدن عليها قبل الحمل ولا توجد حاجة إلى سعرات حرارية إضافية.[7-8]
- خلال الثلث الثاني من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٣٤٠سعر حراري إضافي يوميًا حيث سيبدأ طفلك في النمو والتطور.[7-8]
- خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٤٥٠ سعر حراري إضافي يوميًا لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن.[7-8]

يجب أن تأتي السعرات الحرارية الإضافية من الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل خبز القمح الكامل والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والفواكه والخضروات وليس من عصائر الفاكهة أو المشروبات السكرية العالية أو من الوجبات السريعة أو الحلويات.[8]

ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولينها، والتي يجب أن تتجنبينها؟

يوصى لك بتناول نظام غذائي متوازن ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية:[9]

- الحبوب: الخبز والحبوب والباستا المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والتورتيلا.
- الفواكه: جميع أنواع الفواكه. حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة المضاف اليها السكر.
- الخضار: طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاف.
- البروتينات: اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات.
- منتجات الألبان: حليب خال من الدهون أو الدهون والجبن والزبادي.
- الدهون: زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمكسرات.

يوصى بتجنب أنواع الأطعمة التالية من أجل سلامتك و سلامة طفلك:[7-8]

- المأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا
- الجبن الطري غير المبستر (مثل جبنة الفيتا وجبن البري والماعز)
- اللحوم النيئة أو الدواجن أو البيض
- عصائر أو حليب غير مبستر
- الحوم المصنعه (اللحوم الباردة ، هوت دوج...)
- البراعم النيئة، بما في ذلك البرسيم والفجل

قد تتغير شهيتك أثناء الحمل مما يؤثر على مزاجك ورغبتك الشديدة في الطعام. لا تحرم نفسك من الأطعمة الممتعة مثل الحلويات والوجبات السريعة ولكن تأكدي من الاستمتاع بها باعتدال.

ما هي المشروبات المسموح بها، وأيها يجب تجنبه؟

- اجعلي الماء أفضل رفيق لك عن طريق شرب الكثير منه، سوف يساعد في منع الجفاف والإمساك.[10]
- قللي من تناول الكافيين إلى ما لا يزيد عن ٢ كوب يوميًا. قللي تدريجيًا من كمية الكافيين وتذكري أن الكافيين ليس فقط في القهوة ولكن أيضًا في الشاي والمشروبات االغازية.[9]
- تجنبي شرب الكحول لأنه «لا توجد كمية آمنة» يتم تناولها أثناء الحمل، وقد ثبت أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة.[10]

هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

يوصى دائمًا بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين.[11] عادة ما يُنصح بممارسة الرياضة لمدة ١٥٠ دقيقة في الأسبوع من خلال التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن كلها.[8]

استشيري طبيبك دائمًا قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.[12]

ثبت أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:[1-2]

- التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتقليل مخاطر الاحتفاظ بالوزن المكتسب بعد الحمل.
- تحسين مزاجك وطاقتك.
- تقليل آلام الظهر والإمساك والتورم.
- تحسين وضعية وشكل الجسد وتعزيز تناغم وقوة العضلات.
- يمكن أن تساعد علي تقوية عضلات الحوض في المخاض.[1-3]
- "تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي. حاولي أن تضعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد"[2]، حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل الساحر.

المراجع :

1. WHO/Europe | Nutrition - Benefits of a balanced diet

2. Eating for Pregnancy: The Essential Nutrition Guide and Cookbook for Today's ... - Catherine Jones, Rose Ann Hudson - Google Books

3. Maternal overweight and obesity and risk of congenital heart defects in offspring - PubMed ((nih.gov

4. Maternal obesity and occurrence of fetal macrosomia: a systematic review and meta-analysis (- PubMed (nih.gov

5. A prospective study of maternal prenatal weight and offspring cardiometabolic health in (midchildhood - PubMed (nih.gov

6. Maternal Dietary Patterns during Pregnancy Are Associated with Child Growth in the First 3 (Years of Life - PubMed (nih.gov

7. Eat Healthy During Pregnancy: Quick tips - MyHealthfinder | health.gov

8. (Healthy Weight during Pregnancy (eatright.org

9. (Eating Right During Pregnancy (eatright.org

10. Staying Healthy During Pregnancy (for Parents) - Nemours Kidshealth

11. (Pregnancy And Exercise - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov

12. (Exercise During Pregnancy: Safety, Benefits & Guidelines (americanpregnancy.org

13. (Exercise in pregnancy - NHS (www.nhs.uk