

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

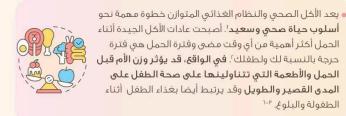
مقالات

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يونيو 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 حمل صحي



- بعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتنوع خطوة مهمة نحو الحمل الأكلي أهمية من وقت مبكر في الحمل هي قدرة درجة حرارة الجسم على تحمله، في الواقع فهو من الأمثلة العدل والاعتدال التي تتناولينا على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضاً بقدرة الطفل أثناء الطفولة والبلوغ.

ما هي كمية الطعام التي يجب أن تتناولها؟

- يكون حاداً لا يعني ذلك سماكيين بعد المخربة أو أن تتعافي من سعداء
- الحرارية المحددة لك في اليوم.
- حال الثالث الأول من الحمل، ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي أخذن عليها قبل الحمل والزوج حاده إلى سعرات حرارية إضافية.
- حال الثالث الثالث من الحمل، ستتناول معظم السيدات إلى 340 سعر حراري إضافي حيث يزيد طفلك في اليوم والظهور.
- حال الثالث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى 400 سعر حراري إضافي يومياً لأن طفلك سيزيد في المحجم وأوزنه إلى 8-7.

- يجب أن تأتي السعرات الحرارية الضافية من الطعمة الخفيفة والمعدبات مثل خضر اللحم واللحوم والأسماك والسمونية، حيث يزيد طفلك في اليوم والظهور.
- السمسم واللوز والبندورة، ولزيتون، معلبات الفاكهة أو المشروبات السحرية العالية أو من الوحدات السريعة أو الخلوية.

ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولها، والتي يجب أن تجنبها؟



- يوصي لك بتناول نظام غذائي متوازن ومتعدد يشمل جميع المجموعات الغذائية.
- اللحوم، الدهون والحبوب والأسماك والسمونية، حيث يزيد طفلك في اليوم والظهور.
- وأطعمة أخرى ودمج أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والذرة.
- الفاوكاه، جميع أنواع الفواكه حاوية الحد من منعها.
- الفاصهة والطواولة، المفحة، الصبار، البذور والبصل.
- اللوز، حازانياً، بذور، معلبة بدون ماء، ملمس.
- البندورة، اللحم الطازج من الدهون والدهون، والأطعمة والبيض والزبادي والمسكرات.
- معلبات اللبان، حلويات حالي من الدهون أو الدهون والدهون.
- والزبد.
- الدهون، زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمسكرات.

- يوصي بتجنب أنواع الأطعمة التالية من أجل سلامتك وسلامة طفلك.
- الأكلات الدهنية الالية أو غير المفرومة، حتى.
- الذين يذوقون غير المبستر (مثل جبنة الفيتا وجبنة الجير والماعز).
- اللوز، الشوكولاتة، الدواجن أو البيض.
- عمران أو حلويات غير مبستر.
- اللوز، المصنعة لللذوم الباردة، هوت وج...
- الزمام، اللبنة، بما في ذلك البريسيه، والقليل.

قد تغير شهاداتك أثناء الحمل مما يؤثر على مراجحك وعيونك الشديدة في الطعام، تجدر الإشارة إلى نفسك من الأطعمة المتميزة مثل الحلوات والوجبات السريعة ولكن تأكيد من الاستعمال بها باعتدال.

ما هي المشروبات المسموحة بها، وأيها يجب تجنبه؟

- يتعذر علىك، أفضل وقوفك عن طريق شرب المكثف منه، بسوسه يساعد في منع الاحقاف والاسنان.
- فقط من تناول الكافيين إلى ما لا يزيد عن 2 كوب يومياً، فالكافيلا من كمية الكافيين ودوره أن الكافيين ليس فقط في الشهوة ولكن أيضاً في الشهي والمسكرات العالية.
- تجنب شرب الكافيين في الماء، تجدر الإشارة إلى أنه توجد كمية أقل في الماء، ينصح بالشرب من الماء.
- لتحل محل الكافيين، تجدر الإشارة إلى أنه تناول الماء يساعد في تناول الماء.



- يوصي دائمًا بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين، عادة ما تتأخر ممارسة الرياضة لمدة ٤-٥ دقائق في الأسبوع من خلال التمارين الرياضية المعددة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة في المجموعة.
- الأسمدة، إن لم يكن كذلك، استشيري طبيبك دائمًا قبل الادخار في أي نوع جديد من التمارين.
- لتحل محل الرياضة الالكترونية، فالتمارين الالكترونية لها فوائد عديدة منها:
- التمارين في راحة المنزل، وتنشيل مخاطر.
- التمارين في راحة المكتبي بعد العمل.
- تجنب ممارسة الرياضة.
- تقدير الماء، الطفف والمسكك والدور.
- تجنب الرياضة وشلل الجسد وتنزيل تناوله.
- وبيادة العصبية.
- يمكن أن يساعد على تقوية عصارات الدوسي في المخاطر.

- تضليل التوازن بين زيادة الوزن المحبحة والنظام الغذائي، حاول أن تتصدى لاعتذارك أنك لا تخلين لشريكين، فالذين يعتذرون لشخص واحد،
- جسدي واستمنعي بروفة الحمل السار.

المراجع

- WHO Europe | Nutrition - Benefits of a balanced diet
- Eating for Pregnancy: The General Nutrition Guide and Cookbook for Today's... - Catherine Jones, Rose Alice Ruland-Google Books
- Maternal nutrition and risk of congenital heart defects in offspring - Published online
- A prospective study of maternal pre and post pregnancy confounders to health and birthweight - Published online
- Maternal Obesity Patterns during Pregnancy Are Associated with Child Growth in the First 3 Years of Life - Published online
- Early Healthy During Pregnancy - Quick tips - MyHealthFitness - Health tips
- Healthy Pregnancy - Healthline
- Early Pregnancy - Healthline
- Early Right During Pregnancy (enrhp.org)
- Staying Healthy During Pregnancy For Parents - Nemours KidsHealth
- Pregnancy and Exercise - StorkHealth (schk.org)
- Smart During Pregnancy - Safety, Health & Guidance (smartduringpregnancy.org)
- Smart in pregnancy - (schk.org)

ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد¹. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجية بالنسبة لك ولطفلك². في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولينها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضاً بعذاء الطفل أثناء الطفولة والبلو.³⁻⁶

ما هي 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 ٣٤ سعر حراري إضافي يومياً حيث سيبدأ طفلك في النمو والتطور.⁷⁻⁸
- خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٤٥ سعر حراري إضافي يومياً لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن.⁷⁻⁸

يجب أن تأتي السعرات الحرارية الإضافية من الأطعمة الغنية بالمعذيات 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 ومتتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية⁹:

- الحبوب: الخبز والحبوب والباستا المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والتورتيلاء.
- الفواكه: جميع أنواع الفواكه. حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة المضاف إليها السكر.
- الخضار: طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاد.
- 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 وسلامة طفلك:⁷⁻⁸

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

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

ما هي المشروبات المسموحة 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 يومياً. قللي تدريجياً من كمية الكافيين وتذكري أن الكافيين ليس فقط في القهوة ولكن أيضاً في الشاي والمشروبات الغازية.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 تمارси الرياضة؟

يوصى دائماً 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 دائماً 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 الجسم وتعزيز تناجم وقوه العضلات.
- يمكن أن تساعد على تقوية عضلات الحوض في المخاض.¹⁻³
- "تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي. حاوي أن تضعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعنابة لشخص واحد"²، حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل الساحر.

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

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

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

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

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

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

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

(Healthy Weight during Pregnancy (eatright.org .8

(Eating Right During Pregnancy (eatright.org .9

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

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

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

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