



# ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

Listen

Pregnancy Care Tips - Staying Healthy for You and Your Baby

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 10, 2022

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد.<sup>1</sup>

## ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حملًا صحيًا



• بعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجية بالنسبة لك وحفظتك. في الواقع، قد يؤثر وزن الأم قبل الحمل والأطعمة التي تتناولونها على صحة الطفل على المدى القصير والطويل وقد يرتبط أيضا ببقاء الطفل أثناء الطفولة والبلوغ.<sup>1,2</sup>

### ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها ؟

- كونك حاملاً لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تصاعفي الأسعار الحرارية المحددة لك في اليوم.<sup>3,4</sup>
- خلال الثلث الأول من الحمل، ستظل معظم السيدات يأكلن نفس السعرات الحرارية التي اعتدن عليها قبل الحمل ولا توجد حاجة إلى سعرات حرارية إضافية.<sup>5,6</sup>
- خلال الثلث الثاني من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٣٤٠ سعر حراري إضافي يوميًا حيث سيبدأ طفلك في النمو والتطور.<sup>7,8</sup>
- خلال الثلث الثالث من الحمل، ستحتاج معظم السيدات إلى ٤٥٠ سعر حراري إضافي يوميًا لأن طفلك سينمو في الحجم والوزن.<sup>9,10</sup>

• 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.<sup>11</sup>

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

• يوصى لك بتناول نظام غذائي متوازن ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية<sup>12</sup>



- الحبوب، والخبز، والدقيق، والمعكرونة المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المصنوع بالحبوب الكاملة والتوتوتو.
- الفواكه، جميع أنواع الفواكه، حاولي الحد من عصائر الفاكهة والفواكه المجففة المضاف لها السكر.
- الخضار، طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاف.
- البروتينات اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات.
- منتجات الألبان، حليب خالي من الدهون أو الدهون والحبوب والزيادي.
- الدهون، زيت الزيتون والأفوكادو والحبوب الكاملة والمكسرات.

• يوصى بتجنب أنواع الأطعمة التالية من أجل سلامتك وسلامة طفلك.<sup>13,14</sup>

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

قد تتغير شهيتك أثناء الحمل مما يؤثر على مزاجك ويعتقد الشديدة في الطعام، لا تحرم نفسك من الأطعمة الممتعة مثل الحلويات والوجبات السريعة ولكن تلجئي 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.<sup>15</sup>
- 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.<sup>16</sup>
- تجنبي شرب الكحول، لأنه لا توجد كمية آمنة، يتم نأربها أثناء الحمل. وقد ثبت أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة.<sup>17</sup>

### هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

- يوصى دائمًا بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل، لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين. 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.<sup>18</sup> استشاري طبيبك دائمًا قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.<sup>19</sup>
- ثبت أنها ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:<sup>20,21</sup>
- التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتقليل مخاطر الحفاظ بالوزن المكتسب بعد الحمل.
- تحسين مزاجك وطاقتك.
- تقليل آلام الظهر والإمساك والتورم.
- تحسين وضعية وشكل الجسم وتعزيز تناغم وقوة العضلات.
- يمكن أن تساعد على تقوية عضلات الحوض في المخاص.<sup>22</sup>



• تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي، حاولي أن تصعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد،<sup>23</sup> حرصي جسديك واستمتعي بوقت الحمل السامر.

## المراجع

1. WHO/UNEP (2016). 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 (2019).
4. Maternal obesity and outcomes of fetal surveillance: a systematic review and meta-analysis - PubMed (2019).
5. A population-based study of maternal overweight and obesity and obstetric and neonatal health outcomes - PubMed (2019).
6. Maternal Obesity Patterns During Pregnancy Are Associated with Child Growth in the First Three Years of Life - PubMed (2019).
7. Eat Healthy During Pregnancy - Quick tips - MyHealthPartner - Health.gov.
8. Healthy Weight During Pregnancy - Health.gov.
9. Eating Right During Pregnancy (2019) (2019).
10. Staying Healthy During Pregnancy for Parents - American Pregnancy Association (2019).
11. Pregnancy Nutrition: Healthy Weight - CDC (2019) (2019).
12. Exercise During Pregnancy: Safety, Benefits & Guidelines - American Pregnancy Association (2019).
13. Guidelines for pregnancy - WHO (2019) (2019).

## ما يجب فعله وما لا يجب فعله من أجل حمل صحي

يعد الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي وسعيد<sup>1</sup>. أصبحت عادات الأكل الجيدة أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى وفترة الحمل هي فترة حرجة بالنسبة لك ولطفلك<sup>2</sup>. 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<sup>3-6</sup>.

### ماهي كمية الطعام التي يجب أن تتناولينها؟

كونك حاملاً لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية أو أن تضاعفي السعرات الحرارية المحددة لك في اليوم<sup>7-8</sup>.

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

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<sup>8</sup>.

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

يوصى لك بتناول نظام غذائي متوازن ومتنوع يشمل جميع المجموعات الغذائية<sup>9</sup>:

- الحبوب: الخبز والحبوب والباستا المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والأرز البني وجميع أنواع الخبز المحمص بالحبوب الكاملة والتورتيللا.
- 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 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:<sup>7-8</sup>

- 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
- الحوم المصنعة (اللحوم الباردة ، هوت دوج...)
- البزاعم 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.<sup>10</sup>
- 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.<sup>9</sup>
- تجنبي شرب الكحول لأنه «لا توجد كمية آمنة» يتم تناولها أثناء الحمل، وقد ثبت أنها تسبب تشوهات خطيرة في الأطفال حديثي الولادة.<sup>10</sup>

## هل يجب أن تمارسي الرياضة ؟

يوصى دائماً بالتمارين الرياضية للمرأة الحامل لأنها تساهم في تحسين صحة الأم والجنين.<sup>11</sup> 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.<sup>8</sup>

استشيري طبيبك دائماً قبل الانخراط في أي نوع جديد من التمارين.<sup>12</sup>

## ثبت أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل لها فوائد عديدة منها:<sup>1-2</sup>

- 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.<sup>1-3</sup>
- تحقيق التوازن بين زيادة الوزن الصحية والنظام الغذائي. حاولي أن تضعي في اعتبارك أنك لا تأكلين لشخصين، فأنت تأكلين بعناية لشخص واحد<sup>2</sup>، حركي جسدك واستمتعي بوقت الحمل الساحر.

المراجع :

- 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