

# التغذية أثناء فترة الحمل

- تناول طعام صحي أثناء فترة حملك هو أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعلها من أجلك ومن أجل طفلك. فالأطعمة التي تتناولها هي المصدر الرئيسي للمواد الغذائية بالنسبة لطفلك، كما أنها تزوده بالطاقة اللازمة لنموه.
- تحتاج جميع النساء إلى زيادة أوزانهن أثناء فترة الحمل. والزيادة الصحية للوزن تأتي من تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن.

## المواد الغذائية الأساسية أثناء فترة الحمل

كميات العناصر الغذائية المسموح بها	لماذا تحتاجينها أنت وطفلك	أفضل المصادر
الفوليت ٦٠٠ ميكروجرام	يساعد على تكون الأنبوب العصبي الذي سيصبح الحبل الشوكي لطفلك. وهو يقلل من مخاطر حدوث عيوب في القناة العصبية، بما في ذلك الصلب المشقوق.	الفواكه الحمضية وعصائرها، والخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، ومنتجات الحبوب المدعمة بالفيتامينات الغذائية مثل خبز الدقيق الكامل والتورتيللا، والدقيق، والمعكرونة، والأرز، والحبوب الجاهزة للأكل.
فيتامين أ ٧٧٠ ميكروجرام	يساعد على تكوين الجلد الصحي، ويساعد على قوة الإبصار	الجزر، والبطاطا الحلوة، والخضروات الصفراء أو الداكنة.
فيتامينات ب	تساعد جسمك على إطلاق الطاقة من الأطعمة التي تتناولينها.	اللحوم الحمراء (لحوم الخنازير والبقرة والدواجن) ومنتجات الحبوب المدعمة بالفيتامينات الغذائية مثل خبز الدقيق والتورتيللا.
فيتامين ج ٨٥ ملجم	يساعد على التئام الجروح، ونمو الأسنان والعظام، ويحفز عمليات الأيض.	الخضروات والفواكه، مثل البروكلي، والفلفل الأخضر والأحمر، وأوراق الكرنب الخضراء، والكرنب المسلوقة، والقرنبيط، والليمون، والملفوف، والأناناس، والفراولة، والفواكه الحمضية.
الحديد ٢٧ ملجم	يحمل الأكسجين إلى الخلايا والأنسجة، ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء، ويدعم تطور المخ. النقص الشديد في الحديد قد يسبب الأنيميا.	الكبد، واللحوم الحمراء، والبيض، ولحوم الدواجن؛ وأيضاً الخضروات الورقية مثل السبانخ، والبروكلي، وأوراق الخردل الخضراء، والفاكهة المجففة.
الكالسيوم ١٠٠٠ ملجم	يساعد جسمك على تنظيم السوائل، كما يساعد على بناء عظام طفلك وأسنانه اللبنية. وفي حالة عدم حصولك على كمية كافية من الكالسيوم في غذائك، فسوف يستخدم جسمك الكالسيوم الموجود في عظامك لبناء عظام طفلك.	منتجات الألبان (الحليب، والجبن، واللبن)، والأسماك المعلبة (السلمون، والسردين)؛ وعصير اليرتقال المقوى، حليب الصويا والتوفو من برنامج WIC؛ والخضروات الورقية الخضراء (الكرنب، واللفت، والفجل، وأوراق الخردل الخضراء).
الكولين ٤٥٠ ملجم	يساعد على تكون المخ والحبل الشوكي.	البيض، واللحوم، وجريش الشوفان، وخس الجبال الجليدية، وفول الصويا، ولب القمح.
اليود ٢٢٠ ميكروجرام	يساعد في إنتاج هرمونات الغدة الدرقية. الأطفال الذين يولدون لأمهات يعانين من نقص شديد في اليود قد يعانون من التخلف العقلي، ومشاكل في النمو، والتخاطب، والسمع.	ملح اليود، منتجات الألبان (الحليب، الجبن، اللبن)، والأعشاب البحرية، والمحار، والأسماك، واللحوم، والبيض. تحقق من مزود الرعاية الصحية للتأكد من أن الفيتامين الذي تأخذينه في فترة ما قبل الولادة يحتوي على اليود. يوصى برنامج WIC بأخذ مكمل غذائي في فترة ما قبل الولادة بمد الحمل بـ ١٥٠ ميكروجرام.

١- المقدار المناسب ٢- نقص اليود جمعية الغدة الدرقية الأمريكية. <http://www.thyroid.org>

## أين يذهب الوزن؟

الطفل الرضيع	٧,٥ رطل
نمو الثدي	٢ رطل
أماكن التخزين عند الأم	٧ رطل
المشيمة	١,٥ رطل
نمو الرحم	٢ رطل
السائل الأمنيوتي	٢ رطل
الدم	٤ رطل
سوائل الجسم	٤ رطل
المجموع	٣٠ رطل



- يوصى معظم الأطباء بأن تأخذ النساء الحوامل مكماً غذائياً من الفيتامينات والأملاح كل يوم. ويجب عليك التحقق من مزود الرعاية الصحية الخاص بك قبل أخذ أي مكمل.

المصادر:

- ١- معهد الطب. زيادة الوزن أثناء الحمل: إعادة فحص الإرشادات. واشنطن العاصمة: ناشيونال أكاديمي بريس، مايو ٢٠٠٩.
- ٢- هرمي (MyPyramid) للأمهات (بوستر). وزارة الزراعة الأمريكية. [www.mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms)
- ٣- الحمل والولادة، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٥. الأكاديمية الأمريكية لطب التوليد وأمراض النساء، واشنطن العاصمة. [www.acog.org](http://www.acog.org)

# زيادة الوزن أثناء الحمل

## زيادة الوزن الموصى بها

### للنساء الحوامل

حسب مؤشر كتلة الجسم (BMI) في فترة الحمل\*

المدى بالبرطل	المدى بالكيلوجرام	
٤٠-٢٨	١٨-١٢,٥	أقل من الطبيعي (أقل من ١٨,٥)
٣٥-٢٥	١٦-١١,٥	وزن طبيعي (١٨,٥ - ٢٤,٩)
٢٥-١٥	١١,٥-٧,٠	أكثر من الطبيعي (٢٥,٠ - ٢٩,٩)
٢٠-١١	٩-٥	بدین (٣٠ أو أكثر)

### الحمل بالتوائم

في الحمل بالتوائم، يجب أن يزيد الوزن بمقدار ٣٧-٥٤ رطلاً في حالة الوزن العادي، وبمقدار ٣١-٥٠ رطلاً في حالة الوزن الزائد، وبمقدار ٢٥-٤٢ رطلاً بالنسبة لمن يعانين من البدانة. ويستحسن زيادة الوزن بمقدار ١,٥ رطل أسبوعياً أثناء الثلثين الثاني والثالث من فترة الحمل.

في الحمل بثلاث توائم، يجب أن تكون الزيادة الإجمالية في الوزن نحو ٥٠ رطلاً. ويستحسن زيادة الوزن بمقدار رطل ونصف الرطل أسبوعياً طوال فترة الحمل.

تحدثي مع طبيبك عن مقدار الزيادة في الوزن التي يمكنك توقعها.

\* مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو العلاقة بين الوزن والطول وما تتعرضين له من مخاطر صحية.

مؤشر كتلة الجسم =  $\frac{\text{الوزن بالبرطل} \times 703}{\text{الطول بالبوصة}^2}$

لكي يكون طفلك في صحة جيدة، أنت تحتاجين إلى ٣٠٠ سعر حراري إضافي يومياً بعد الأشهر الثلاثة الأولى، وخصوصاً في المرحلة الأخيرة من حملك، عندما يبدأ الطفل في النمو السريع.

ويتوقف مقدار الوزن الذي تحتاجين إلى اكتسابه أثناء الحمل على وزنك أثناء الحمل.

أثناء الأشهر الثلاثة الأولى (الثالث الأول)، يمكن لمعظم النساء أن يكسبن زيادة في الوزن ما بين رطلين وأربعة أرطال.

الزيادة في وزنك يجب أن تكون منتظمة طوال الثلثين الثاني والثالث. حاولي كسب نفس المقدار من الزيادة في وزنك كل أسبوع أو كل شهر من الثلثين الثاني والثالث. ويحتاج معظم النساء إلى زيادة مقدارها من ٣ إلى ٤ أرطال كل شهر.

تتراوح الزيادة الصحية في الوزن بالنسبة لمعظم النساء ما بين ٢٥ و ٣٠ رطلاً. وإذا كانت الزيادة أكثر من ذلك بكثير، أو أقل بكثير فإنها قد تتسبب في مشاكل صحية للأم والطفل.

فترة الحمل ليست الفترة المناسبة لإنقاص الوزن. وبعد انقضاء فترة الحمل والرضاعة، تستطيعين خفض عدد السعرات التي تتناولينها.

الزيادة الضئيلة في وزن الأم مرتبطة بالخطر المتزايد لانخفاض وزن الطفل عند الولادة، وبالتأخر في نموه، وبال الحاجة إلى العمليات القيصرية، والولادة السابقة لأوانها، وعدم بدء الرضاعة الطبيعية.

أما الزيادة المفرطة في وزن الأم، فهي تزيد من مخاطر اللجوء إلى العمليات القيصرية، وولادة أطفال تزيد أحجامهم عن المعدلات الطبيعية. وقد تكون هذه الزيادة المفرطة مرتبطة بارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل، وبزيادة الجلوكوز إلى مستويات غير طبيعية. كما أن الزيادة المفرطة في الوزن يمكن أن تؤدي إلى توقف زيادة وزن الطفل بعد الولادة، وإصابة الأم بالبدانة.

إحدى طرق سد الاحتياجات الغذائية المتزايدة لك ولطفلك هي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، من كل مجموعة من مجموعات الطعام، كل يوم. وإتباع إرشادات "هرمي" (MyPyramid) سوف يساعدك على اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.



هل الزيادة في وزنك غير كافية؟ إذا كان وزنك لا يتزايد، فقد تحتاجين إلى تناول المزيد من مجموعات الطعام. ولزيادة السعرات الحرارية، تناولي وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم، تتخللها وجبات خفيفة وصحية مثل زبدة الفول السوداني مع الكرفس، أو حبوب البيتزا والحمص الصحيحة، أو الجبن القريش مع الفاكهة، أو حفنة صغيرة من البندق.

هل الزيادة في وزنك أكثر مما يجب؟ أفضل طريقة لخفض عدد السعرات الحرارية هي الحد من الزيادات في وجبتك. وهذه الزيادات هي كميات السكر والدهون الإضافية في الحلويات، وفي الأطعمة المقلية، والحليب كامل الدسم، والصودا. تخيري الأطعمة قليلة الدسم، والأطعمة منزوعة الدسم، والأطعمة غير المحلاة أو التي تحتوي على كميات إضافية من السكر.



#٣٥١ Arabic (٠٨-١٠)

Missouri WIC

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن  
صاحب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي، يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.