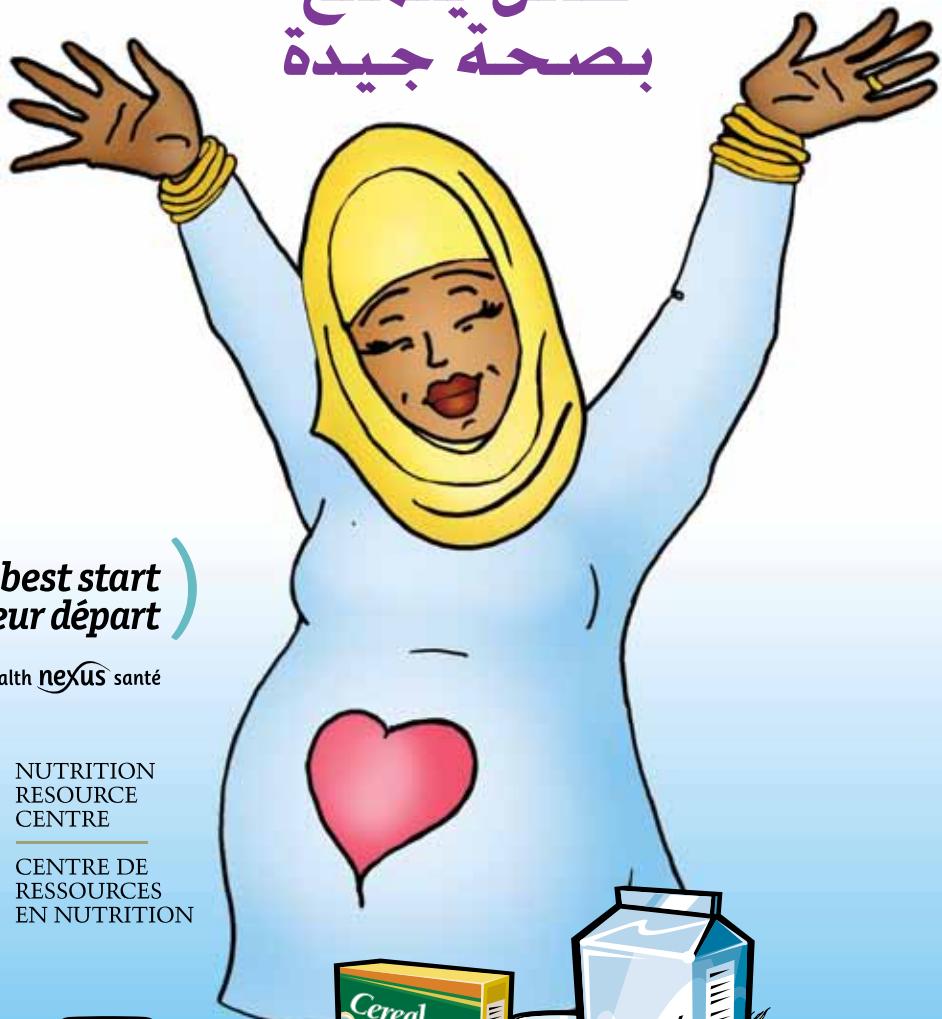


# الطعام الصحي

من أجل

## طفل يتمتع بصحة جيدة



*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



# تهانينا!!

## لقد رزقت بطفل

الرجاء قضاء الوقت اللازم لقراءة صفحات هذا الكتيب.

الرجاء تعبئة الاختبارات والأنشطة التي تصادفيتها.

جريبي بعض من هذه الأغذية وأفكار الوصفات. بعض ما تقومين بقراءته ومشاهدته في هذا الكتيب قد لا يكون اعتبرياً بالنسبة إليكـ قد تتتوفر معلومات وإرشادات جديدة تتعلق بالحمل وأغذية ووصفات جديدة وأنواع خدمات أو مؤسسات جديدة وكل ذلك لا يكون لديك علم مسبق به.

إذا كانت لديك أسئلة أو تشعرين بأنك في حاجة لمساعدة إضافية فالرجاء التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية (الدكتور، الطبيب المولد، المرضة، القابلة، أو اختصاصي التغذية). بإمكانك كذلك الاتصال على إدارة الصحة العامة (Public Health Department) أو مركز صحة المجتمع (Community Health) أو اتصل باختصاصي في التغذية إيت رايت 1-877-510-510-2 EatRight او تابعو على الرقم [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني [eatright](http://www.ontario.ca/eatright).

هل تصدقين؟ إنني حامل! أشعر بسعادة بالغة لكن لدى أسئلة عديدة. أحد أهم الأسئلة هي ما الطعام الذي يجب تناوله؟

سيقدم هذا الكتيب الإجابة عن العديد من الأسئلة التي قد تصادفيتها حول الغذاء الصحي أثناء فترة حملك. وإليك كيفية الحصول على الفائدة القصوى من هذا الكتيب:

اتخاذ الخيارات الصحية أكثر أهمية في الوقت الحالي. لحظلي تستمتعين بصحة جيدة، تناولي الطعام الجيد ومارسي الرياضة، بإمكانك زيادة احتمال أن ترزقي بطفلك اخر يتمتع بصحة جيدة.

العديد من النساء يجدن الأمر أكثر سهولة في اتخاذ خيارات صحية أثناء حملهن. هناك أسباب عديدة تدعو لتناول الطعام بطريقة صحية.

تناول الطعام الصحي أثناء حملك، يؤدي إلى:  
منح طفلك التغذية الازمة كي ينمو ويتمتع بصحة جيدة

التقليل من فرص تعرضك لمتابعة صحية كاختلاط نسبة الحديد أو ارتفاع ضغط الدم

المساعدة في الحصول على وزن صحي عن ذاتك

المساعدة على الشعور بالرضا

تقديم المساعدة إليك ولأسرتك في تنمية العادات الغذائية الصحية مدى الحياة

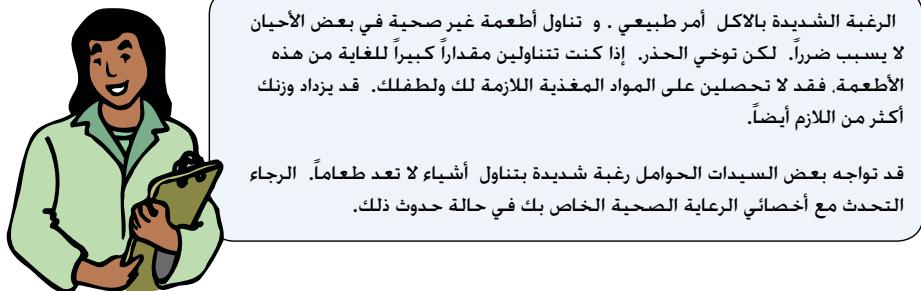
الرجاء إتباع صفحات هذا الكتيب. اسمحوا لنا بمشاركةكم في رحلة تناول طعام صحي من أجل طفل يتمتع بصحة جيدة!



## جدول المحتويات

مقدمة	صفحة 3
اختبار: تناول غذاء صحي من أجل طفل يتمتع بصحة جيدة	صفحة 4
الإجابات على الاختبار	صفحة 6
ما مقدار زيادة الوزن الذي يجب أن تكتسبينه أثناء الحمل؟	صفحة 8
ما مدى السرعة التي تكتسبين خلالها الوزن الزائد أثناء الحمل؟	صفحة 10
كيف تتطابق عاداتك الغذائية مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)؟	صفحة 12
تناول غذاء صحي مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)	صفحة 14
مواد مغذية لبناء صحة الطفل	صفحة 16
الطعام النباتي	صفحة 21
هل توجد أغذية يجب عدم تناولها؟	صفحة 22
احم نفسك وطفلك من التسمم الغذائي	صفحة 25
جدول الغذاء اليومي الخاص بك	صفحة 26
عندما تشعرين بأن صحتك غير جيدة للغاية	صفحة 28
هل يجب عليك ممارسة النشاط الرياضي أثناء الحمل؟	صفحة 32
وصفات الطهي	صفحة 33
هل يجب الحصول على مساعدة للتغذية الإضافية؟	صفحة 34

# اختبار: تناولي الطعام صحي لطفل يتمتع بصحة جيدة



الرجاء الإشارة إلى الطريقة الصحيحة لتناول الطعام الصحي عن طريق الإجابة بكلمة (صحيح) أو (خطأ).

(عند الانتهاء من الاختبار، الرجاء التحقق من إجاباتك في الصفحة التالية)

صحيح خطأ

1. أنت الآن تتناولين الطعام لتغذية طفلك ونفسك. لذا سوف تحتاجين إلى تناول الطعام بمقدار ضعفين.

2. سوف تحتاجين إلى مقدار إضافي من الحديد أثناء حملك.

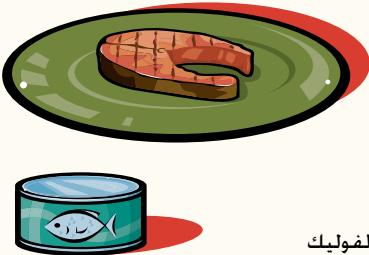
3. شرب الحليب هو الطريقة الوحيدة للحصول على الكالسيوم وفيتامين د لبناء عظام طفلك.

4. يجب عليك عدم تناول الأسماك أثناء فترة حملك.

5. حتى إذا كنت تأكلين طعاماً صحياً فيجب عليك تناول كبسولات الفيتامينات قبل الولادة.

## الإجابات على الاختبار

4. خطأ: ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول وجبتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) على الأقل بحتويان على الأسماك كل أسبوع. تحتوى وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving) الواحدة على مقدار 75 غرام (2½ أونصة). تعد الأسماك أحد المصادر الجيدة للحصول على دهون أوميغا-3.



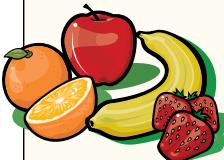
وهي دهون هامة لتكوين دماغ وأعصاب وعيون طفالك يمكن تناول الأسماك بأمان إلا أن بعض الأسماك بها مستويات عالية من الرتنيك بما قد يصيب عملية نمو طفالك بالضرر، سوف تحتاجين إلى التقليل من كميات هذه الأسماك التي تأكلينها الرجاء الرجوع إلى صفحة 24 لمعرفة النصائح حول تقليل الأسماك التي تحتوي على الرتنيك.

5. صحيح. سوف تحتاجين إلى مواد مغذية إضافية كحمض الفوليك (الفولات) والحديد أثناء فترة حملك. للمساعدة في الحصول على مواد مغذية إضافية تحتاجين إليها، الرجاء تناول وجبات من جميع أصناف الطعام الأربع المذكورة في دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). وتناول الكبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة التي تحتوي على حمض الفوليك والحديد كل يوم. الرجاء المتتابعة مع مقدم الرعاية الصحية حول مقدار حمض الفوليك وال الحديد الضروريين لك.



### ما هي وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving)؟

وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving) هي كمية الطعام التي تشكل وجبة في دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). تساعد وجبات الدليل الغذائي (Food Guide) الأشخاص على فهم مقدار الطعام الموصى بتناوله كل يوم من كل صنف من أصناف الطعام.



للحصول على مقدار كافي من فيتامين د، ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول 500 مل 2 كوب من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوى كل يوم.

1. خطأ: تحتاجين إلى بعض الغذاء الإضافي أثناء فترة حملك، إلا أنك لست مضطورة إلى تناول الغذاء بمقدار ضعفين قدر الإمكان. تناول وجبتين أو ثلاث وجبات إضافية من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) كل يوم خلال الربعين الثاني والثالث بعد كافياً في المعتاد. لعرفة أمثلة حول وجبات الدليل الغذائي (Food Guide servings)، الرجاء الإطلاع على صفحة

14. الرجاء اختيار الوجبات الخفيفة المغذية. جربِي تناول لبن رائب والفاكهه أو الحمص والخضروات في خبر البيتا. الرجاء الاستعانة بدليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) في صفحة 14 للمساعدة في اختيار غذائك الصحي. والرجاء تذكر الإنصات إلى ما يشعر به جسدك - تناولي الطعام عندما تشعرين بالجوع وتوقفي عند شعورك بالامتلاء.

2. صحيح. سوف تحتاجين إلى مقدار إضافي من الحديد أثناء حملك. يستفيد جسمك من الحديد لبناء خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين وال الحديد إلى طفالك، إذا لم تحصل على مقدار كاف من الحديد فقد يولد طفالك وبعاني من نقص في الحديد. قد يبدو عليك كذلك الشعور بالتعب والوهن.

- الرجاء اختيار الأطعمة الغنية بالحديد، مثل:
- اللحم الأحمر بدون دهن
- السمك (البطلينوس) المطبوخ أو المعلب
- الفول والعدس
- الخبر المصنوع من الحبوب الخالصة والحبوب الغذائية

علاوة على ذلك، يجب التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول تناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة التي تحتوي على الحديد.

3. خطأ: تعد مشتقات الحليب من المصادر الجيدة للحصول على الكالسيوم. مثال ذلك:

- مشروبات حليب الصويا المقوى
- لبن رائب
- الجبن
- من المصادر الجيدة الأخرى للكالسيوم:
- التوفو (من فول الصويا)
- الحبوب
- السلمون والسردين مع الطعام
- اللوز

تجد مصادر أطعمة قليلة فقط هي الغنية بفيتامين د. المصادر الجيدة لفيتامين د هي:

- الحليب
- مشروبات حليب الصويا المقوى
- لبن رائب المضاف إليه فيتامين د
- السمن الصناعي
- الأسماك

# ما مقدار زيادة الوزن الذي يجب أن تكتسبينه أثناء الحمل؟

زيادة الوزن الصحي من الأمور  
الهامة للتمتع بحمل صحي و طفل  
يتمنى بصحة جيدة.

- الوزن الذي تكتسبينه:
- يساعد على نمو طفلك.
  - يساعدك على الشعور بصحة جيدة.
  - استعداد جسمك للرضاعة الطبيعية.

الزيادة بمقدار 11.5 إلى 16 كغم (25 إلى 35 رطل) تبدو أنها  
زيادة وزن كبيرة للغاية. كيف سأتمكن من إنقاص وزني؟

قد تتفاجئين من أن مقدار يتراوح ما بين 2 إلى 3.5 كغم (5 إلى 8 رطل) من زيادة الوزن هذا هو دهون. في حين أن بقية زيادة الوزن هي للطفل، والمشيمة والدم والسوائل. يخزن جسدك الدهون لمنحك مزيداً من الطاقة التي تحتاجينها للحمل والرضاعة الطبيعية. يساعدك تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة على استعادة وزنك الطبيعي تدريجياً. اختيار الرضاعة الطبيعية قد يساعدك في إنقاص وزنك على نحو أسرع قليلاً.

السوائل الإضافية: من 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الطاقة المخزنة كدهون تبلغ 2 إلى 3.5 كغم (5 إلى 8 رطل)

الرجاء تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة لنفاد مشكلات زيادة الوزن. دعي شهيتك هي التي ترشدك لمقدار الطعام الذي تحتاجينه. تناولي الطعام عندما تشعرين بالجوع وتوقفي عند شعورك بالشبع. فترة الحمل ليست هي الفترة التي تتبعين خلالها حمية لإإنقاص الوزن. فعدم تناول الطعام بغرض فقدان الوزن أثناء فترة حملك قد تسبب الضرر لك وللطفل.

بالنسبة لمعظم السيدات،  
تراوح زيادة الوزن الصحية التي  
تكتسبها أثناء فترة الحمل ما  
بين 11.5 إلى 16 كغم (25 إلى  
35 رطل).

الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية حول:

- إذا كنت تعانيين من انخفاض أو زيادة شديدة في الوزن قبل الحمل.
- إذا كان سنك أقل من 17 سبعة عشر سنة.
- إذا كنت حامل بتؤمين أو ثلاثة توائم.

سيحدد أخصائي الرعاية الصحية مقدار الوزن الذي بعد صحيّاً بالنسبة لك.

الندي: 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الدم: 2 كغم (4 رطل)

الرحم: من 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الطفل: 2.5 إلى 3.5 كغم (6 إلى 8 رطل)

المشيمة والسائل الامينوسي:  
من 2 إلى 2.5 كغم (4 إلى 6 رطل)





## ما مدى السرعة التي تكتسبين خلالها الوزن الزائد أثناء الحمل؟

من المهم كذلك الانتباه إلى مدى السرعة في اكتسابك للوزن الزائد. تتم زيادة الوزن عادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل ببطء. تعد الزيادة بمقدار 0.5 كيلوغرام (أي 4.5 رطل) طبيعية. طفلك صغير الحجم لكنه ينمو بسرعة كبيرة. تناول الطعام الصحي في مرحلة مبكرة من فترة حملك من الأمور الهامة للغاية.

بالنسبة لبقية فترة حملك، يستمر الطفل في النمو والنشوء. يجب عليك البدء في زيادة الوزن تدريجياً بسرعة أكبر. يجب أن تتوقع زيادة في الوزن بمقدار 0.4 كيلوغرام (أي 14 أونصة) في الأسبوع. قد يساعد تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة في زيادة وزنك بمقدار ملائم.

زيادة الوزن على وتيرة ثابتة إحدى علامات الحمل الصحي. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا زاد وزنك كثيراً عن مقدار 0.4 كيلوغرام (أي 14 أونصة) في الأسبوع أو بمقدار أقل بكثير عن ذلك.

تنص على جميع أصناف الطعام الأربعية من دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). الحلويات مثل الكعك، والمعجنات والبيوطة من المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية ودهون وسكريات. ينص دليل الغذائي (Food Guide) بتقليل تناول هذه الأطعمة. إلا أن بعض أنواع الحلوى الخاصة قد تشكل جزءاً من الوجبة المتوازنة في حالات نادرة جداً. يجب عليك اختيار الحلويات الصحية المغذية في عدد أكبر من المرات. تمنعي بتناول الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. جرب خلط الفاكهة مع آيس رائـب.



# كيف تتطابق عاداتك الغذائية مع دليل كندا الغذائي؟ (Canada's Food Guide)



هل تتناولين بدائل اللحوم في أغلب الأحيان؟ بدائل اللحوم هي أطعمة مثل الفول والعدس والتوفو. من أمثلة الأطعمة البديلة عن اللحوم:

- الفول
- العدس
- التوفو (من فول الصويا)
- البيض
- المكسرات

استبدلي بعض هذه الأطعمة في وجباتك بتلك الأطعمة. الفول والعدس هي أيضاً خالية على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من الألياف.



الزيز من الدهون المشبعة، لذا فلا ينصح بتناوله. تساعد الكمية الصغيرة من الزيوت والدهون الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات. تزود الزيوت والدهون كذلك الدهون التي يحتاجها جسمك مثل دهون أوميغا 3.

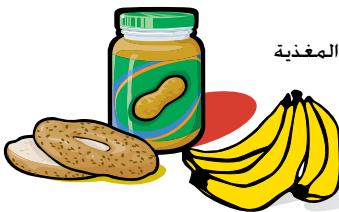


هل تشربين الماء بصفة منتظمة؟  
يحمل الماء المواد الغذائية إلى جسمك وإلى طفلك ويخلص الجسم من الفضلات. ويساعد كذلك على منع حدوث الإمساك والمساعدة على التحكم في الانفاس. تناولي كمية وفيرة من السوائل كل يوم، وأكثري من تناولها خلال الطقس الحار أو عند ممارستك للرياضة. المصادر الصحية للسوائل هي:

- الماء
- الحليب
- 100% من عصير الفواكه أو عصير الخضروات.
- الحساء
- الخضروات والفواكه



هل تتناولين الوجبات الغذائية العادي بما في ذلك وجبة الإفطار؟ إذا لم تتناولى الغذاء، فسيظل طفلك بدون غذاء أيضاً! حاولي تناول الطعام كل ثلاثة إلى أربع ساعات على الأقل.



هل تتناولين الوجبات الخفيفة الصحية؟  
الرجاء اختيار وجبات خفيفة صحية للمساعدة في الحصول على المواد الغذائية الإضافية والوحدات الحرارية التي تحتاجين لها. جربى تناول:

- مزيج الفاكهة وآبن رائب
- الحبوب وخبيز المصنوعة من الحبوب القمح الكاملة.
- زبدة الفول السوداني والموز في الخبز بالطحين المصنوعة من الحبوب القمح الكاملة.



هل تتناولين أحد أنواع الخضروات الداكنة. ونوع من الخضروات البرتقالية على الأقل كل يوم؟  
الرجاء اختيار الخضروات الملونة والفاكهة وتناولها مرات عديدة.



- تعد الخضروات الداكنة من المصادر الهامة لحمض الفوليك. الرجاء اختيار نبتة البروكلي الخس والسبانخ
- الخضروات البرتقالية غنية بمادة بيتا-كاروتين. يحول الجسم مادة بيتا-كاروتين إلى فيتامين أ. تتمتعي بتناول الجزر والبطاطا الحلوة ونبات القرع الشتوي.



هل تكوني نصف منتجات الحبوب التي تتناولينها يومياً من الحبوب الكاملة على الأقل؟  
جريبي تناول هذه الأطعمة بدلاً من منتجات الحبوب المحسنة (الخبز الأبيض). فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن:



- خبز بالحبوب الكاملة
- طحين الشوفان
- حبوب من خالدة القمح
- الأرز النبتي والأرز البري
- معكرونة بالحبوب الخالصة



هل تتناولين مقدار 500 مللي (كوبان) على الأقل من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوى كل يوم؟  
الحليب ومشتقاته هي مصادر الغذاء الرئيسية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين د. إلا الحليب ومشروبات فول الصويا وبعض أنواع آبن رائب فقط هي التي تحتوي على فيتامين د المضاف.  
للحصول على مقدار كافي من فيتامين د، ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول 500 مل (كوبان) من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوى كل يوم.

# تناول غذاء صحي مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)

لتحصيص المعلومات المذكورة في دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). الرجاء زيارة موقع الويب <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-eng.php> وانقر على "دليلي الغذائي"

أين يساعد ذلك؟		ما هي One Food Guide Serving (وجبة الدليل الغذائي الواحدة)؟ الرجاء الإطلاع على الأمثلة التالية	كم عدد وجبات الدليل الغذائي (Servings) التي يجب على السيدات تناولهن كل يوم؟			
			العمر 19-50	العمر 14-18		
الدماغ والأعصاب			الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة بمقدار 125 مللي (1/2 كوب) الخضروات الورقية المطهية: 125 مللي (1/2 كوب). خام: 250 مللي (1 كوب) الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة: 1 ثمرة فاكهة أو 125 مللي (1/2 كوب) عصير صافي 100% بمقدار 125 مللي (1/2 كوب)	7-8	7	<b>الخضروات والفاكه</b>
النمو			الخبز: 1 شريحة (35 ج) خبز البیغل الفرنسي: مقدار 1/2 من خبز بیغل (45 ج) الخبز المفروود: بمقدار 1/2 من الخبز العربي، أو 1/2 من خبز التورتيليا (35 ج) الأرز المطبوخ، أو البرغل، أو نبات الكینو بمقدار 125 مللي (1/2 كوب) الحبوب - باردة: 30 ج. أو ساخنة: 175 مللي (3/4 كوب) المعكرونة المطبوخة أو الكسكسي (المفتول): 125 مللي (1/2 كوب)	6-7	6	<b>منتجات الحبوب</b>
العظام			الحليب أو الحليب المسحوق (البودر) (المعاد تكوينه): 250 مللي (1 كوب) حليب معلب (مجفف بالحرارة): 125 مللي (1/2 كوب) مشروب فول الصويا المق祸ي: 250 مللي (1 كوب) لبن رائب: 175 ج (3/4 كوب) الكثير: 175 ج (3/4 كوب) الجبن: 50 ج (1 1/2 أونصة)	2	3-4	<b>الحليب ومشتقاته</b>
العضلات والدم			الأسماك المطبوخة، المحار، الدواجن، اللحم بدون دهن: 75 ج (2 1/2 أونصة) / 125 مللي (1/2 كوب) البقوليات المطبوخة: 175 مللي (3/4 كوب) التوفو: 150 ج أو 175 مللي (3/4 كوب) البيض: عدد 2 بيضة الفول السوداني أو زبد الفول السوداني: 30 مللي (2 مقدار ملعقة) المكسرات المقشرة والحبوب: 60 مللي (1/4 كوب)	2	2	<b>اللحوم ومشتقاته</b>
الرجاء تناول مجموعة أطعمة متنوعة من جميع مجموعات الأغذية الأربع وتناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة تحتوي على حمض الفوليك والحديد. اطلب من أخصائي العناية الصحية المتابع لك تقديم النصيحة حول الاختيار الملائم لك من أصناف الغذاء التي تخاريها كل يوم خلال الأربع الثانية والثالث.			يتضمن ذلك الزيت المستخدم للطهي وصلصة السلطة والسمن الصناعي والمايونيز.	الزيوت والدهون ضعى كمية صغيرة - بمقدار 30 إلى 45 مللي (2 إلى 3 ملعقة) من الدهون غير المشبعة لتناولها يومياً.	أنت تحتاجين إلى مزيد من السعرات الحرارية عندما تكونين حامل أو ترضعين رضاعة طبيعية. للحصول على السعرات الحرارية التي تحتاجين إليها، الرجاء تناول 2 أو 3 وجبة إضافية من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) من أصناف الغذاء التي تخاريها كل يوم.	

# مواد مغذية لبناء صحة الطفل

- ♥ تناولي الفول والعدس عدد أكبر من المرات. جربى تناول الفلفل وكاري الفاصوليا وصلصة العدس والتوابل، والحمص، وحساء العدس.
- ♥ اخترى الفاكهة كالبرتقال فاكهة الجريب والبطيخ في كثير من الأحيان أو خذى لك عصير برتقال صغير لتناول الإفطار.

## • الوصفة

### حساء السبانخ والعدس

مقدار 1 ملعقة (15 مللي) من زيت نباتي  
عدد 1 بصلة. مقطعة قطع صغيرة  
2 فص ثوم. مقطعة قطع صغيرة  
2 عود كرفس. مقطعين قطع صغيرة  
مقدار 2 ملعقة (25 مللي) من معجون الطماطم  
6 أكواب (1½ لتر) من الماء أو مرق الخضار  
2 كوب (500 مللي) من العدس الأحمر أو  
البني المطبوخ. يغسل بالماء (معلب أو تقويمين  
تطبخه).  
1 علبة (300 ج) من السبانخ المجمدة. مذابة  
فلفل لإضافة المذاق

1. قومي بتتسخين الزيت في وعاء كبير. قومي بإضافة البصل والثوم والكرفس. قومي بالطهي لمدة دقيقةان تقريباً.
2. قومي بإضافة معجون الطماطم والماء أو المرق في وعاء الصلصة. ضعيها في الزيت. قلل النار عليها.
3. قومي بإضافة العدس والسبانخ والفلفل. قومي بالطهي لحوالي 5 دقائق حتى تنضج على النار.  
وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على حمض الفوليك والحديد. قدمي 6 جicas.

فوولات (حامض الفوليك)  
الفولات (حامض الفوليك) هو من الفيتامينات التي تساعد على بناء الدم والأنسجة بطريقة صحية لك ولطفلك.

فإلى جانب تناول الغذاء الصحي. سوف تحتاجين إلى تناول حمض الفوليك الإضافي. بعد حمض الفوليك الإضافي من المواد الهامة للغاية قبل الحمل وأثناء الأسابيع القليلة الأولى من الحمل. قد يساعد حمض الفوليك على تقليل خطر الإصابة بعيوب الأنابيب العصبي (NTD). عيوب الأنابيب العصبي (NTD) هي عيوب خلقية تصيب دماغ الطفل وعموده الفقري. بعد السنسنة المشقوقة (الصلب المشقوقة) هو أحد عيوب الأنابيب العصبي (NTD).

تناول كبسولة متعددة الفيتامينات قبل الولادة بشكل يومي مع 0,4 ملغ من حمض الفوليك سيزيدك بمحاض الفوليك الإضافي الذي تحتاجينه سواء كنت حامل و حتى قبل ان تصبحي حاملا. أن بعض النساء تحتاج إلى المزيد من حمض الفوليك. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتتابع حول كمية حمض الفوليك التي يجب عليك تناولها.

وبالرغم من أن الكبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة سوف تمنحك حمض فوليك إضافي، إلا أنه ما زال من الهام الحصول على حمض الفوليك من الأطعمة التي تتناولينها.

#### إليك بعض الأفكار:

- ♥ الرجاء اختيار أنواع السلطات أو الخضراوات ذات الأوراق الخضراء. اثري بعض حبوب عباد الشمس على السلطة التي تأكلينها.
- ♥ ضعي الحبوب فوق ثمار التوت المفضلة لك.
- ♥ تمنعي بتناول الخضراوات عدد أكبر من المرات كنبات الهليون. والقرنبيط. والبازلاء الخضراء. والكرنب. والطماطم (البندورا). والبطاطا (البطاطس الحلوة) والقمح.

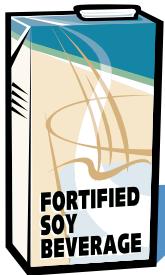
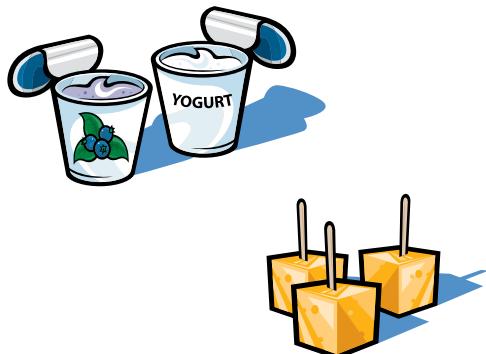
يعتمد نمو طفلك على ما تأكلينه من أطعمة تشكل العناصر الأساسية لبناء العظام وللتتمتع بجسم قوي وعقل سليم. العناصر البنائية الأساسية لطفل يتمتع بصحة جيدة هي:

- ♥ حمض الفوليك وفيتامين ج من الخضراوات والفواكه
- ♥ الكربوهيدرات والألياف من منتجات الحبوب
- ♥ الكالسيوم وفيتامين د من الحليب ومشتقاته
- ♥ الحديد والبروتين من اللحم ومشتقاته
- ♥ أوميجا 3- من الزيوت والدهون

إنني أتناول طعاماً صحياً بالفعل.  
هل احتاج إلى تناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة؟  
نعم، يجب على المرأة الحامل أن تأخذ فيتامينات كل يوم قبل الولادة.



نعم، يجب على المرأة الحامل أن تأخذ فيتامينات كل يوم قبل الولادة.  
تناول الغذاء الصحي هام للمساعدة في الحصول على المواد المغذية الازمة لك ولطفلك. عندما كنت حاملا كنت بحاجة إلى مزيد من المواد الغذائية. ليس من السهل تناول مقدار كاف من الفيتامينات والمعادن. مثل حامض الفوليك والحديد من الغذاء. وهذا هو السبب. تناول الفيتامينات المتعددة قبل الولادة تساعدك في الحصول على فيتامينات ومعادن إضافية تحتاجينها في الحمل والرضاعة الطبيعية.



#### • الوصفة •

#### فاكهة عصير رائب

باستخدام الخلط، اخلطي الفواكه ولبن رائب  $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من التوت الطازج أو المجمد  $\frac{1}{2}$  موزة  $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من لبن رائب، و  $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوى.

وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على الكالسيوم وفيتامين د.



#### فيتامين ج

يساعد فيتامين ج جسدك على الاستفادة من الحديد الموجود في الخضروات، ومنتجات الحبوب والفول والعدس. جرب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج وفي نفس الوقت تناولي مواد غنية بالحديد غير اللحوم.

بعض الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج:

- ♥ البرتقال والجريب فروت وعصائرهم
- ♥ الطماطم وصلصة الطماطم
- ♥ الفلفل الأحمر
- ♥ القرنبيط

إليك بعض الأفكار لمساعدتك في الحصول على كمية إضافية من الحديد وفيتامين ج:

♥ تمنعي بتناول المعكرونة بالحبوب الخالصة مع اللحم وصلصة الطماطم.

♥ تناولي البرتقال أو الجريب فروت مع الحبوب في وجبة فطورك.

♥ قومي بإضافة الفاكهة المجففة إلى الحبوب أو عصير التفاح أو السلاطات أو الفطير المدور الرقيق. جرب وضع المشمش أو البلغ أو الزبيب أو الأجاص المجفف.

♥ قومي بإعداد فاهيتا الدجاج مع الفلفل الأحمر والأحمر والفاكولي السوداء مع صلصة المانجو.

♥ تمنعي بتناول أطباق وجبات الفاكولي السوداء عدد كبير من المرات. سخني بعض من الفلفل الحرير أو كاري الفاكولي أو العدس أو العدس أو حساء البازلاء.

الرجاء الانتظار لمدة ساعة واحدة على الأقل بعد تناول الوجبات وعدم تناول القهوة أو الشاي خلال هذه المدة. هذه المشروبات تصعب استفادة جسمك من الحديد.

#### الحديد

يساعد الحديد على بناء خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين وال الحديد إلى طفلك. من الهام أن يحصل الطفل على الإمداد الكافي من الحديد عند ولادته. يجب أن يعيش الطفل بالحديد الذي يولد به خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

بعض المصادر الجيدة الأخرى للحديد:

- ♥ اللحم ومشتقاته مثل اللحم الأحمر بدون دهن.
- ♥ أو الأسماك (البطلانيوس) المطبوخ أو المعلب.
- ♥ الفول والعدس
- ♥ الخبر المصنوع من الحبوب الخالصة والحبوب الغذائية
- ♥ الفاكهة المجففة

تأخذ الفيتامينات قبل الولادة مع 16 - 20 ملء من الحديد لمساعدتك في الحصول على الحديد الذي تحتاجين إليه.



#### • الوصفة •

#### الفاصولياء السوداء مع صلصة المانجو

أمزجيهما معًا:

مقدار 1 على (540 مللي) من الفاصولياء السوداء

قطعة مانجو مقطعة قطع مكعبية

$\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من البطل الأحمر المقطع قطع مكعبية

$\frac{1}{4}$  كوب (50 مللي) من عصير الليمون

مقدار 2 ملعقة (25 مللي) من زيت نباتي.

انثري مقدار  $\frac{1}{4}$  كوب (50 مللي) من قطع الكزبرة

المكعبية إذا كنت ترغبين بذلك.

اتركيها تبرد لمدة ساعة واحدة قبل تقديمها.

وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على الحديد وفيتامين ج.



## الطعام النباتي

يستند الطعام النباتي إلى دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) الذي يمكنه تزويدك بجميع المواد المغذية الضرورية لك ولطفلك. يجب عليك التخطيط لذلك فقط. إذا لم تأكل أي أطعمة من لحوم الحيوانات، فسيصبح من الصعب تلبية احتياجاتك أثناء فترة حملك.

إليك بعض الأفكار التي تساعدك للحصول على المواد المغذية التي تحتاجين إليها إذا كنت أحد الأشخاص النباتيين:

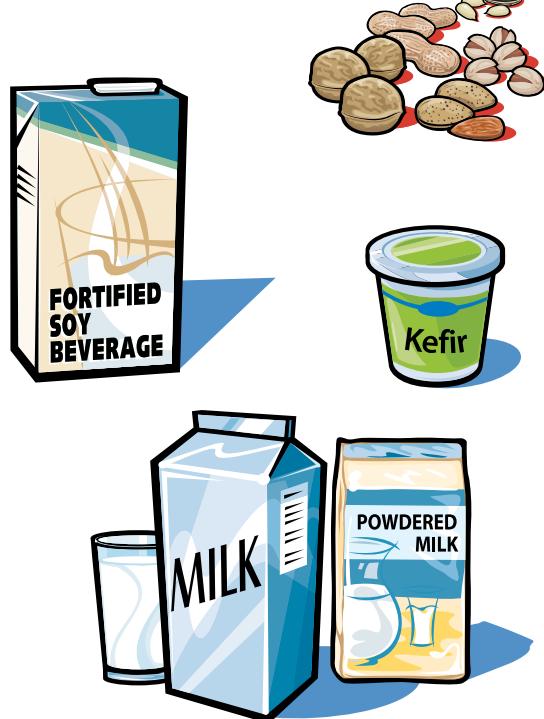
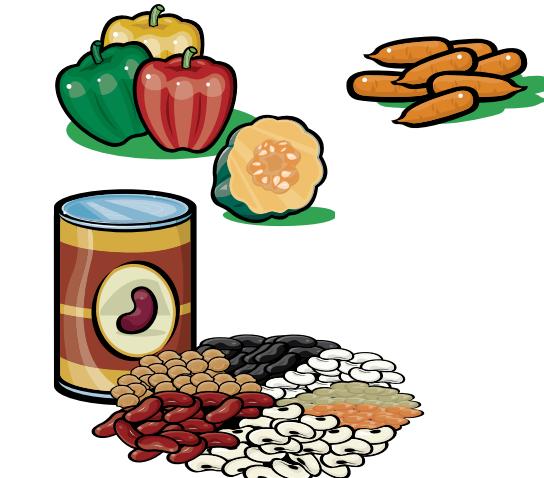
♥ الرجاء تناول الطعام الذي يساعدك في الحصول على السعرات الحرارية الكافية. تتسم الأطعمة النباتية بكونها تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية في أغلب الأحيان.

♥ اختر البيض المحتوى على أوميجا 3 والأطعمة الأخرى التي تحتوى على دهون أوميجا 3 المضافة مثل بعض الحليب ولبنِ رائب.

♥ تناولي الحليب أو مشروبات فول الصويا المقوية. تساعد تلك الأطعمة على الكالسيوم وفيتامين د.

♥ إذا لم يشتمل غذائك على أي أطعمة حيوانية، فقد تحتاجين إلى فيتامينات ومعادن إضافية أثناء فترة حملك. وتتضمن تلك المعادن والفيتامينات على الكالسيوم أو الحديد أو الزنك أو فيتامين بي 12.

♥ اطلب من أخصائي الرعاية الصحية المتابع لك إحالتك إلى أخصائي النظم الغذائية المسجل للحصول على معلومات حول الطعام النباتي أثناء فترة حملك.



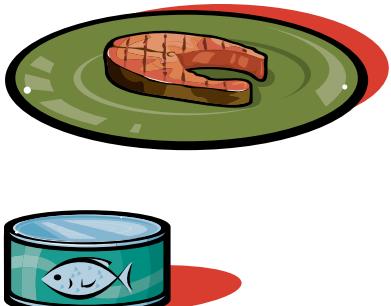
## • الوصفة •

### جيوب بيتا سلطة السلمون

في وعاء صغير، قومي بالمزج سوياً:

عدد 1 علبة (213 ج) من السلمون، مصفاة  
مقدار 2 ملعقة (25 ملي) من صلصة المايونيز الخفيف  
مقدار 1 ملعقة (15 ملي) من عصير الليمون  
 $\frac{1}{2}$  كوب (125 ملي) من الجزر المفروم  
 $\frac{1}{2}$  كوب (125 ملي) من الخيار المقطع  
قطعة مكعبية 1 بصلة حضراء، مقطعة

قطيعي خبز البيتا بالحبوب الكاملة إلى نصفين.  
قومي بمحشو الخبز بمزيج الخس والسلمون.  
قدمي 4 وجبات.  
وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على دهون أوميجا 3



### دهون أوميجا 3

دهون أوميجا 3 هي مواد مغذية تساعد في نمو طفالك. أنت تحتاجين إلى كمية إضافية من دهون أوميجا 3 عندما تكونين حاملاً. بعض دهون أوميجا 3 من الدهون الدهنية الدجاج وأعصاب وعيون طفالك.

إليك بعض الأفكار لمساعدتك في الحصول على مقدار كاف من دهون أوميجا 3:

♥ تناولي ما لا يقل عن 150 غرام (5 أونصه) من السمك كل أسبوع. يعادل ذلك مقدار وجبتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) (Food Guide Servings). الرجاء اختيار تناول عدد أكبر من الأسماك الغنية بالدهون كثيراً كأسماك السلمون والتونة والماكريل (الإسقمري). والسردين. والرنجة. وأسماك الشار.\*

♥ الرجاء تناول عدد أكبر من الأسماك المعلبة بشكل أكثر كأسماك السلمون. والماكريل (الإسقمري) والسردين. تناولي الأسماك المعلبة في شكل سندوتشات (شطائير). أو في السلطة أو في المقرمشات بالحبوب الخالصة.

♥ تناولي مقدار صغير من الجوز للوجبة الخفيفة. أو قومي بإضافته إلى السلطات أو الحبوب التي تتناولها.

♥ قومي بالطهي مع زيت الكانولا أو زيت فول الصويا أو استخدميه في مرق السلطة.

♥ استعملي السمن الصناعي المصنوع من زيت الكانولا أو زيت فول الصويا في الخبز أو عملية إعداد الخبز. الرجاء البحث عن كلمة "غير مهدرج" على ملصق المنتج.

♥ اختر البيض المحتوى على أوميجا 3 والأطعمة الأخرى التي تحتوى على دهون أوميجا 3 المضافة مثل بعض الحليب ولبنِ رائب.

\* الرجاء الإطلاع على صفحة 24 لمعرفة النصائح حول تقليل الأسماك التي تحتوي على الزئبق.

## هل توجد أغذية يجب عدم تناولها؟



### تحتاجين إلى المساعدة؟

في حال تناولك للكحول قبل علمك بأنك حامل أو إذا كنت تحتاجين إلى المساعدة في التوقف عن تناول الكحول، فيرجى منك التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية. الرجاء الاتصال بخط المساعدة الخاص بتناول الكحول واستعمال المواد الكحولية التابع للموقع [Motherisk](http://www.motherisk.org/women/alcohol.js) على الهاتف رقم 1-877-327-4636 أو عبر الإنترنت على [\(بالإنجليزية\)](http://www.motherisk.org/women/alcohol.js).

ما مقدار الكافيين الآمن لتناوله أثناء الحمل؟

بمقدار الكافيين عبر المشيمة إلى مجرى دم طفلك. لا يستطيع جسم طفلك التخلص من الكافيين تماماً. للحفاظ على طفلك آمن، الرجاء تقليل تناول الكافيين بمقدار يقل عن 300 ملغم في اليوم. مثل مقدار الكافيين هذا حول اثنين (250 ملغم) (8 أونصة) فنجانين من القهوة.

يوجد كذلك كافيين في الشاي والكولا ومشروبات الطاقة والشوكولاتة. الرجاء قراءة الملصقات واختبار المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الكافيين.

يوضح الجدول التالي كميات الكافيين الموجودة في بعض الأطعمة والمشروبات.

الطعام أو المشروب	مقدار الكافيين ( ملي غرام )
القهوة المخمرة: 250 مللي (8 أونصة)	135
القهوة المطحونة: 250 مللي (8 أونصة)	76-106
الشاي، الورق أو الأكياس بمقدار 250 مللي (8 أونصة)	50
الشاي الأخضر: 250 مللي (8 أونصة)	30
الشاي الأبيض: 250 مللي (8 أونصة)	15
الشاي المثلج: 250 مللي (8 أونصة)	5-50
مشروب الكولا: 355 مللي (12 أونصة)	35-47
مشروبات الطاقة: 250 مللي (8 أونصة)	80
قالب شيكولاتة بالحليب 30 ج (1 أونصة)	7
قالب شيكولاتة سادة 30 ج (1 أونصة)	25-58

250 مللي (8 أونصة) = 1 كوب

هل من الأمان تناول شاي الأعشاب أثناء فترة الحمل؟

تؤدي الخيبة عند تناولك شاي الأعشاب. قد تعلمين بأنواع الأدوية التقليدية والأعشاب والشاي التي تتناولها السيدة الحامل في ثقافتك، لم يتم اختبار جميع أنواع الشاي بالأعشاب والمشروبات أثناء الحمل. خطير تعرض طفلك للضرر غير معروف. بعض من هذه المشروبات قد تضر بطفلك أو قد تؤدي إلى حدوث مخاض مبكر. شاي الأعشاب التي تعتبر عموماً آمنة في الاعتدال (3-2 فنجان يومياً) هي:

- قشر الحمضيات.
- ليندن زهرة

\* لا ينصح للأشخاص ذوي حالات قلبية مسبقة)

- الزبجبيل.

- بلسم الليمون.

- قشور البرتقال.

- ارفع الورك.

وينبغي خنب جميع أنواع الشاي الأخرى العشبية. وينبغي أيضاً خنب مشروبات الطاقة العشبية أثناء الحمل

الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية التابع لذلك حول الاستعمال الآمن لأنواع الشاي بالأعشاب والمشروبات. بإمكانك بذلك الاتصال بـ [Motherisk](http://www.motherisk.org) على هاتف رقم 1-877-327-4636 .

هل ستتسبّب المحليات الصناعية الضرر بطفلك؟

لن تؤدي الحلويات الصناعية إلى تضرر طفلك. ومع ذلك، توخي الحذر كي لا تستخدمي أطعمة تحتوي على تلك المحليات ولتحل محلها أطعمة ذات فائدة غذائية أكبر، الحليب، عصير الفواكه أو الخضراوات أو الماء التي لديها فائدة صحية أكبر من المشروبات الخالية من السكر. فتناول قطعة من الفاكهة أفضل من الناحية الصحية من تناول الحلوي الخالية من السكر. تناول المحليات الأخرى لا يتسم بالأمان أثناء فترة حملك. فقد يؤدي تناولها إلى تضرر طفلك.

## احم نفسك وطفلك من التسمم الغذائي

قد يكون التسمم الغذائي خطيراً للغاية أثناء فترة حملك.

لتقليل خطر التعرض للإصابة بالتسمم الغذائي، الرجاء إتباع طريقة تناول الغذاء الآمنة. الرجاء إتباع النصائح التالية:

- ♥ قومي بغسل يديك قبل تناول الطعام وخلاله وبعده.
- ♥ قومي بغسل الخضراوات والفواكه الخام جيداً بما في ذلك القشرة.
- ♥ الرجاء طهي اللحم، والدواجن، والمأكولات البحرية والنفاثات المقلية (الهوث دوج) جيداً.
- ♥ الرجاء إتباع تواريخ "يفضل تقديمها قبل".

لا تتناولى هذه الأطعمة أثناء فترة حملك. فقد تزيد من خطر

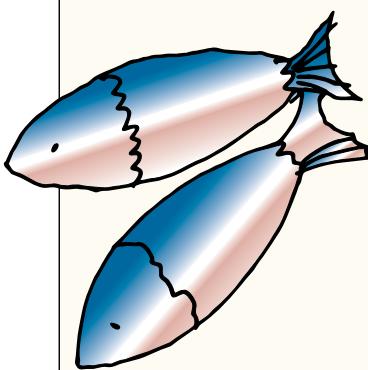
التعرض للتسمم الغذائي:

- ♥ السمك غير المطبوخ والسوشي المعد من السمك غير المطبوخ
- ♥ الأسماك الصدفية مثل المحار وسمك البطلينوس
- ♥ الرجاء تجنب اللحم، والدواجن، والمأكولات البحرية والهوث دوج النيئة والمطبوخة لفترة قصيرة للغاية (نصف طهي).
- ♥ عجينة، شرائح اللحوم الباردة، وبعض أنواع اللحوم ومنتجات الأسماك المدخنة
- ♥ الأطعمة المصنوعة من البيضات النيئة أو البيضات المطهية قليلاً
- ♥ منتجات الحليب غير المبستر (مثل الحليب الخام) والأطعمة المصنوعة منه
- ♥ الجبن الطري المصنوعة من الحليب غير المبستر مثل الجبن الأبيض البري، وجبن الكلمامبير، وجبنية فيتا، وجبن الماعز والجبن الأبيض
- ♥ العصائر غير المبسترة كعصير التفاح غير المبستر
- ♥ الكرنب الصغير النيء خصوصاً كربن برسيم حجازي

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php> (رقم هاتف مجاني بالإنجليزية والفرنسية)، أو خط الهاتف النصي: 1-866-225-0709 1-800-267-1245

يتميز الكبد بنسبة عالية من فيتامين أ. قد تؤدي الكمية الكبيرة من فيتامين أ إلى ضرر عملية نمو طفلك. لا تتناولى أكثر من 75 غرام (2 1/2 أونصة) من الكبد كل أسبوعان. يساوى ذلك وجبة واحدة من الدليل الغذائي (Food Guide Serving).



آمنة عندما تكون بكميات صغيرة	غير آمنة
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspartame أسبارتام (Nutrasweet®، Notra سويت، و Equal® إيكوال)</li><li>• Sucralose سوكرالوز (Splenda®، سبلاندا)</li><li>• Acesulfame Potassium أسيسلافام (Sunett® أو Ace-K® بوتاسيوم)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saccharin سكارين (Hermesetas®، Cyclamates سيكلامات (Sucaryl®، Sugar Twin®، Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top (Sweetener®)</li></ul>

قد تكون سمعت بأن السيدة الحامل يجب عليها عدم تناول بعض أنواع الأسماك. هل هذا صحيح؟

الأسمakan من الأطعمة الصحية التي يمكن تناولها أثناء فترة حملك. الأسماك من المصادر الجيدة للحصول على البروتين ودهون أوميغا 3. تناولي ما لا يقل عن 150 غرام (5 أونصة) من السمك كل أسبوع. يعادل ذلك مقدار (Food Guide Servings) وجنتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings).

الرجاء اختيار أنواع الأسماك:

- السلمون سمك السلمون المرقط
- ماكرييل الأطلسي أو المحيط الهادئ
- أسماك التونة الخفيفة المعلبة
- سمك الحدوقة
- سمك موسس
- سمك البلطي
- السردين
- فسيخ
- الأنشوفة

بعض أنواع الأسماك قد تحتوى على مستويات عالية من الرئيق. النسبة العالية للرئيق قد تحدث ضرراً بمنهطفلك. تقدم صحة كندا (Health Canada) نصائح حول التقليل من التعرض للرئيق الموجود في أنواع معنية من الأسماك. الرجاء زيارة الموقع [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) لمعرفة أحدث المعلومات 0709-225-1-866 (رقم هاتف مجاني بالإنجليزية والفرنسية)

لمعرفة المعلومات حول مستويات الرئيق الموجودة في الأسماك التي يتم اصطيادها من البحيرات الخلية والأنهار، الرجاء الاطلاع على تقارير وزارة البيئة في أونتاريو "Ontario Ministry of the Environment" على رقم هاتف 1-800-565-4923 (بالإنجليزية والفرنسية) أو الموقع الإلكتروني [www.ene.gov.on.ca](http://www.ene.gov.on.ca) انظر على "دليل السمك التفاعلي".

إليك جدول طعام تجربى ل يوم واحد:



## جدول الغذاء اليومي الخاص بك



قومي ب اختيار يوم واحد لإتمام جدول الغذاء اليومي الخاص بك.  
نفضل بكتابه أي شيء يجب عليك أكله وشربه في هذا اليوم.  
قمي بجمع عدد الوجبات التي تناولتها من كل صنف غذاء.  
كيف كان نظامك الغذائي وفقاً لدليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)? الرجاء الإطلاع على صفحة 14 و 15.  
لمساعدتك في إتمام الجدول الغذائي اليومي الخاص بك.

الزيوت والدهون	اللحوم ومشتقاتها	الحليب والمشتقفات	منتجات الحبوب	الخضروات والفواكه	
					وجبة الإفطار
					الوجبة الخفيفة
					وجبة الغذاء
					الوجبة الخفيفة
					وجبة العشاء
					الوجبة الخفيفة
					الوجبة العشاء
					الوجبة الخفيفة
					الكلي

ما هي التغييرات التي يمكنك إجرائها حتى تشمل المزيد من المواد المغذية لبناء جسم طفلك؟ قومي بتدوين أفكارك.

الزيوت والدهون	اللحوم ومشتقاتها	الحليب والمشتقفات	منتجات الحبوب	الخضروات والفواكه	
1/2	✓	✓✓	✓		وجبة الإفطار عصير الفاكهة ولبن رائب 1/2 كوب حليب، 1/2 كوب زبادي، 1/2 كوب فاكهة) شريحتان من الخبر المحمر بالقمح الحالص 1 مقدار ملعقة من زبدة الفول السوداني
✓			✓	✓	الوجبة الخفيفة كعك النخالة المعد منزلياً مقدار 2 ملعقة من السمن الصناعي الطري 1/2 كوب عصير البرتقال
1/2	✓	✓	✓✓		وجبة الغذاء حساء السبانخ والعدس * 1/2 كوب عدس، 1/2 كوب) السبانخ الحبوب الخالصة 1/2 كوب من الجزر 1 كوب من الحليب بمقدار 1%
✓	✓		✓	✓	الوجبة الخفيفة بيتا سلطة السلمون * 75 جرام من السلمون، 1/2 كوب نباتية، 1/2 خبز بيتا بالحبوب الخالصة المايونيز)
✓	✓		✓✓	✓✓	وجبة العشاء الدجاج المطهي بالطماطم والمثروم والتوابيل سهلة وسريعة التحضير 75 جرام من الدجاج، 1/2 كوب من الخضروات) 1 كوب من الأرز البني 1 كوب سلطة خضراء مقدار 2 ملعقة من الزيت وصلصة سلطة الخل
			✓	✓	الوجبة الخفيفة 1/2 كوب من سلطة الفواكه 3/4 كوب من لبن رائب محلى على نسبة دهون منخفضة
2-3 ملعقة	3	3	7	8	الكلي

\* يمكن الإطلاع على هذه الوصفات في هذا الكتاب.



يتضمن جدول الطعام اليومي هذا كميات وأنواع ملائمة من الأطعمة لجميع أصناف  
الغذاء. وتمثل كذلك مصدراً جيداً للمواد المغذية التي تبني جسم الطفل مثل: حمض  
الفوليك، الحديد، فيتامين ج، الكالسيوم، فيتامين د، دهون أوميجا 3

## عندما لا تتمتعين بصحة جيدة للغاية

### الغثيان والتقيؤ

لدي شعور بالغثيان لدى ارتجاع  
حموضة المعدة. الشعور بارجاع  
حموضة المعدة في الليل أمر  
قاسي للغاية.

### حرقة المعدة

في النصف الثاني من فترة الحمل، يعاني العديد من النساء بمرض ارتجاع حموضة المعدة. يحدث مرض ارتجاع حموضة المعدة بسبب تغيرات الهرمونات وضغط الطفل على معدتك. قد يسبب ذلك تحريك حامض المعدة إلى أعلى عند حلقك مما يؤدي إلى شعورك بالحرقة (ارتجاع حموضة المعدة).

جريبي هذه الأفكار لمساعدتك في تحسن صحتك:

- ♥ تناولي عدة وجبات صغيرة كل يوم وليس الوجبات الكبيرة الثلاث.
- ♥ بعد تناول الطعام، انتظري ساعة أو ساعتين على الأقل قبل تناول الوجبة التالية.
- ♥ عندما تستلقين، قومي برفع رأسك وأكتافك بواسطة وسادة.
- ♥ تناولي السوائل قبل تناول الوجبات وبعدها. وليس أثناء تناولها.
- ♥ الرجاء اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.
- ♥ تجنبي تناول القهوة أو مشروبات الكولا والكحول والاقلاع عن التدخين.

الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية مضادة للحموضة أو في حال عدم احتفاء الحرقة (ارتجاع حموضة المعدة)



تشعر الكثير من السيدات الحوامل بالحاجة إلى التقيؤ من وقت لآخر. تصاب الحامل غالباً وبشكل متكرر بهذا الشعور في الشهور القبلية الأولى من الحمل. قد يكون السبب هو التغيرات في مستويات الهرمونات بجسمك التي تجعلك تشعرين بالتقىؤ.

جريبي هذه الأفكار لمساعدتك في الشعور بصحة أفضل:

- ♥ تناولي عدة وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من الوجبات الكبيرة الثلاث. ومع ذلك، لا تحاولي عدم تناول أي من وجبات الطعام. سوف تصبح حالتك الصحية أكثر سوءاً إذا كانت معدتك فارغة.
- ♥ حاولي تناول المقرمشات، أو الخبز أو الحبوب الجافة قبل النهوض من فراش النوم في الصباح.
- ♥ انهضي من فراش النوم برفق في الصباح.
- ♥ انهضي من فراش النوم برفق في الصباح.
- ♥ اشربي السوائل قبل تناول وجبات الطعام أو بعدها. وليس بين الوجبات.
- ♥ تجنبي شرب القهوة أو الأطعمة أو الأغذية الدسمة ذات المذاق أو الرائحة القوية.

الرجاء الاتصال بخط المساعدة الخاص بالغثيان والتقيؤ أثناء الحمل التابع لـ Motherisk على هاتف رقم 1-800-436-8477 (بالإنجليزية) للحصول على المزيد من الأفكار لمساعدتك على تحسن صحتك. تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم يكن بمقدورك التوقف عن التقىؤ، أو إذا شعرت بهذا الشعور (التقيؤ) لدرجة كبيرة جداً تمنعك من تناول الطعام إطلاقاً.



تعد حرقة المعدة (ارتجاع حموضة المعدة) من الأعراض الشائعة التي تعانى منها الحامل.

## سكري الحمل

يظهر مرض سكري الحمل لدى بعض النساء أثناء فترة حملهن. ويقصد بمرض السكري أن مستويات السكر في الدم عالية للغاية. بعض أعراض ارتفاع سكر الدم هو الشعور بالعطش والتبول وفي بعض الأحيان فقدان الوزن والشعور بالتعب. ولن تلاحظي في أغلب الأحيان أيًا من هذه الأعراض.

قد يضر ارتفاع سكر الدم بصحتك وصحة طفلك. إذا كنت تعانين أيًّا من عوامل الخطير، فسيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بإجراء الاختبار عن مرض السكري عندما يمر على حملك فترة تتراوح ما بين 24 إلى 28 أسبوع. أسألي أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان يجب عليك إجراء هذا الاختبار.

تزداد احتمالات تعرضك للإصابة بمرض سكري الحمل، في الحالات التالية:

- ♥ إذا كنت تعانين من زيادة الوزن بدرجة كبيرة.
- ♥ إذا كان التاريخ المرضي لأسرتك به داء السكري.
- ♥ إذا كنت من السكان الأصليين، أو منحدرة من أصل آسيوي أو أسباني أو أفريقي.
- ♥ إذا كنت قد انجبت طفلًا يزيد وزنه عن 4.5 كيلوجرام (9 رطل) من قبل.
- ♥ إذا زاد وزنك كثيرًاً جدًاً أثناء فترة حملك.



## الإمساك

يضر الطعام عبر جسمك ببطء، أكبر عندما تكونين حاملة. يساعدك ذلك على امتصاص المواد الغذائية الإضافية لك ولطفلك، إلا أن ذلك قد يؤدي إلى حدوث الإمساك أيضًا.

لمنع حدوث الإمساك، تناولي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وأكثري من شرب السوائل. ممارسة الرياضة البدنية تعد هامة أيضًا.

جري هذه الأفكار لمساعدتك في تحسين صحتك:

♥ أبدئي يومك بتناول وجبة الفطور بالحبوب الكاملة.

♥ الرجاء اختيار تناول الحبوب المصنوعة بالحبوب الكاملة، والأرز البني والمعكرونة بالحبوب الكاملة.

♥ تناولي الفول والعدس عدد أكبر من المرات.

♥ اسعي إلى تناول 7 إلى 8 وجبات من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) مكونة من الخضراوات والفاكهة كل يوم.

♥ أكثري من تناول السوائل. الرجاء تناول الماء والحليب وعصير الفاكهة أو الخضراوات الصافي تماماً. تناول السوائل الدافئة أو الساخنة قد يساعد على التخلص من الإمساك.

♥ الرجاء الإطلاع على الأفكار الموجودة في صفحة 32 لمساعدتك في ممارسة الرياضة البدنية.

قبل تناول المليفات (المسهفات). الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

حيث يعد تناول بعض المليفات (المسهفات) غير آمن أثناء فترة حملك.



إذا ظهرت عليك أعراض سكري الحمل، فاطلبي من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك ليقوم بإحالتك على أخصائي النظم الغذائية المسجل. قد يساعدك أخصائي النظم الغذائية المسجل على إجراء التعديلات على طريقة تناول الطعام على نحو يقلل مستويات سكر الدم بجسمك. قد يختفي سكري الحمل بشكل دائم تقريرًا بعد ولادة طفلك. ومع ذلك، سوف تتعرضين لخطر أكبر في الإصابة بالسكري في وقت لاحق بحياتك.

## هل يجب على ممارسة الرياضة البدنية أثناء الحمل؟

نعم! تؤدي ممارسة الرياضة المنتظمة إلى بناء عظامك وعضلاتك والحفاظ على صحتك. ممارسة الرياضة هامة في الوقت الحالي أثناء فترة حملك. فمن الأفضل لجميع الكبار للقيام بدور نشط من أجل لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع وفي نوبات 10 دقيقة أو أكثر.

ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم قد تساعد بعدة طرق:

- ♥ قد تساعد في تهيئة جسمك للمخاض.
- ♥ قد تساعد على الشعور بتعب وإجهاد أقل.
- ♥ وقد تساعد على منع حدوث الإمساك.
- ♥ وقد تساعد أيضاً على زيادة الوزن عند معدل صحي.
- ♥ وقد تساعد أيضاً على زيادة مستويات الطاقة لديك.
- ♥ وقد تساعد في تمنحك شعور أكثر إيجابية حيال جسمك.
- ♥ إذا كنت تجلس لفترات طويلة، أو تقف، وتمتد، وتتحرك وتمشي لبعض دقائق كل ساعة.

يمكنك ممارسة الرياضة طيلة فترة حملك. كل ما عليك هو تذكر هذه النصائح:

- ♥ الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة خططك لممارسة الرياضة.
- ♥ الرجاء اختيار الأنشطة الرياضية الآمنة كرياضة المشي والتمارين الرياضية منخفضة التأثير، أو السباحة أو التمارين الرياضية المائية.
- ♥ لا تمارسي الرياضة خارج المنزل عندما يكون الطقس شديد الحرارة أو شديدة الرطوبة.
- ♥ اشربي كمية وفيرة من الماء طيلة الوقت أثناء ممارسة الرياضة: وقبلها وخلالها وبعدها.



بإمكانكمواصلة التمتع بممارسة النشاط البدني العادي طيلة فترة حملك كلها. اهتمي بجسمك وبما تشعرين به. إذا لم تكوني تمارси الرياضة، فابدئي بممارسة الأنشطة الرياضية الآمنة كرياضة المشي أو السباحة. لا تتعجل الأمور، إذا كنت تعانى من آية متاعب، فتوقفى عن ممارسة الرياضة وتحدى مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك فوراً.

## كاشياتوري الدجاج سهل وسريع

- مقدار 1 عليه (796 ملي) من الطماطم المقطعة  
قطع مكعب  
مقدار 2 كوب (500 ملي) من المশروم، المقطع  
قطع دجاج خالية من العظم  
1 فلفل أخضر مقطع إلى قطع مكعب  
1. في وعاء كبير، قومي بوضع الطماطم غير المجففة مع المশروم، ضعيها في الزيت.  
2. قومي بإضافة قطع الدجاج. غطي الغطاء وقومي بالطهي عند درجة حرارة منخفضة لمدة 30 دقيقة.  
3. قلب الدجاج على كل جانب وقومي بإضافة الفلفل الأخضر. استمر في الطهي لمدة 10 دقائق.  
4. قومي بإخراج الدجاج. قومي بغلي الصلصة، وكشف الغطاء حتى يصبح سmekها غليظ، صب الصلصة فوق الدجاج.  
قدمي 4 وجبات.

## كاساديا الجن النباتي

- مقدار 1 ملعقة (15 ملي) من زيت نباتي  
مقدار 1/2 من الفلفل الأحمر أو الأخضر مقسم لقطع مكعب  
مقدار 1 كوب (250 ملي) من السبانخ الطازحة،  
مقدار 1 طماطم، مقطع لقطع مكعب  
مقدار 2 من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة  
3/4 كوب (175 ملي) من جبن شيدر الممزق طولياً  
1. قومي بتسخين المر悲 في الوعاء على شعلة نار متوسطة. قومي بإضافة الفلفل والسبانخ والطماطم. قومي بالطهي والتقليل لمدة 1 دقيقة. ضعي مزيج الخضروات في الصحن.  
2. ضعي خبز التورتيلا في الوعاء. ضعي بالملعقة الخضروات المطبوخة على خبز التورتيلا. قومي برش الجن.  
ضعى فوقهم خبز التورتيلا الآخر.  
3. قومي بالتسخين لمدة 2 إلى 3 دقائق حتى يبدأ ذوبان الجن. قومي بالتقليل والطهي لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى.  
أخرجيها من الوعاء وقطعيها.

قدمي 4 وجبات.  
الصحى أسهل مما كنت اعتقاد، بالتأكيد!  
أنها تجربة جديرة بالاحترام!

تهانينا! أثناء فترة حملك، قد تجدين كذلك أن تناول الطعام الصحي تجربة تستحق الاهتمام، لست مضطرة إلى تناول وجبات عديمة الطعام أو التخلص من الأطعمة التي تفضلين تناولها. توجد طرق عديدة للتعمق بتناول الطعام. حافظي على إعداد الوجبات الصحية بعد ولادة طفلك. فتناول الطعام الصحي يمنحك الطاقة. وأنت تحتاجين إلى الطاقة من أجل الرضاعة الطبيعية و التربية أسرة تتمتع بصحة جيدة.



## ملاحظات

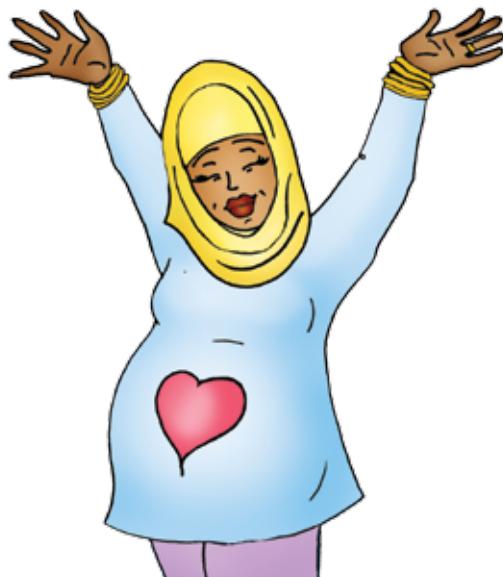
## هل يجب على الحصول على تعليمات عن التغذية الإضافية؟

- | نعم                      | لا  |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | هل عمرك لا يتجاوز 18 عاماً؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل كنت تعانين من انخفاض أو زيادة في الوزن قبل الحمل؟  |
| <input type="checkbox"/> | هل تتبعين نظام غذائي لإنقاص الوزن في أحيان كثيرة؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل أنت حامل بتوأم أو ثلاثة توائم؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل تعانين من متاعب خاصة بتناول الطعام بسبب الغثيان أو التقيؤ؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل تتبعين نظام غذائي نباتي بشكل صارم بحيث لا تتناولين أي أطعمة حيوانية؟                                       |
| <input type="checkbox"/> | هل يزداد وزنك بمقدار كبيراً أو ضئيل أكثر من اللازم؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل تتناولين أقل من وجبتين تضم منتجات الحليب يومياً؟   |
| <input type="checkbox"/> | هل لديك حالة معينة تستلزم منك إتباع نظام غذائي معين؟<br>(أمراض حساسية الطعام، السكري، متاعب في الجهاز الهضمي) |
| <input type="checkbox"/> | 10. هل تعرضت للحمل خلال العامين الماضيين؟   |

إذا كانت الإجابة بنعم على سؤال واحد أو أكثر من هذه الأسئلة، فمن الأفضل أن تتبعي مع أخصائي النظم الغذائية المسجل.  
اطلبني من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك تحويلك. بإمكانك الاتصال بإدارة الصحة العامة (Public Health Department) التابع لها أو مركز صحة المجتمع (Community Health Centre) لمعرفة أخصائي النظم الغذائية المسجل أو برنامج التغذية قبل الولادة الكندي (Canadian Prenatal Nutrition) في المنطقة التي تواجد بها.

الرجاء معرفة المزيد من المعلومات حول الطعام الصحي أثناء الحمل والخدمات التي قد يحق لك الاستفادة بها:

- أونتاريو. الاتصال بالرقم المجاني للتحدث إلى اختصاصي في التغذية المسجلة 1-877-510-510-2  
[www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) ♥  
أو الذهاب إلى الموقع الإلكتروني: [www.aochc.org](http://www.aochc.org) ♥  
الوحدة الطبية في إدارة الصحة العامة (Public Health Department) ولمعرفة الوحدة الطبية العامة [gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc\\_mn.html](http://gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html) ♥  
[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca) ♥  
أو اتصل بالهاتف: 1-800-532-3161 ♥  
مركز صحة المجتمع (CHC) سجل [www.aochc.org](http://www.aochc.org)، واضغط عة. أجد مركزاً صحياً قريباً منك [www.healthypregnancy.gc.ca](http://www.healthypregnancy.gc.ca) ♥  
وكالة الصحة العامة في كندا [www.healthypregnancy.gc.ca](http://www.healthypregnancy.gc.ca) ♥  
ـ (Canada Prenatal Nutrition Program Directory) ظانليلي برنامج التغذية قبل الولادة في كندا <http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca> ♥



# best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

يرغب مركز موارد البداية الأفضل (Best Start Resource Centre) ومركز موارد التغذية (Nutrition Resource Centre) في توجيه الشكر إلى أعضاء اللجنة الاستشارية الإقليمية والمجموعة الاستشارية في التغذية الصحية للأسرة (OSNPPH) لمجهوداتهما ومشاركتهما في تنمية الموارد ومراجعتها.

كتبه نقولا داين، اختصاصي واستشاري النظم الغذائية

مركز موارد البداية الأفضل (BEST START RESOURCE CENTRE)  
بالاشتراك مع الرابطة الصحية (Health Nexus)  
تنمية الأمة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو  
مركز موارد التنمية

Dundas Street W., Suite 301 180  
Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567  
[beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca)  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

مركز موارد التغذية (NUTRITION RESOURCE CENTRE)  
[www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca)



Citizenship and  
Immigration Canada      Citoyenneté et  
Immigration Canada

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. نسخة منقحة بتاريخ يونيو 2012