

HEALTHY EATING IN PREGNANCY

Healthy eating is important at all stages of life, but especially during pregnancy. Your choices of what to eat and drink at this time can affect your health and the health of your baby for many years to come. There is only a small increase in the amount of food you need to eat while you are pregnant. However, you do need more of certain nutrients, so it is very important that you make good choices for a nutritious diet. This is important so you and your baby get all you need for healthy growth and a healthy pregnancy.

Weight gain

The amount of weight to gain during pregnancy will depend on what your weight was before you became pregnant. You need to calculate your body mass index (BMI) (a measure of your weight for height) to help you work this out. BMI = kg/m²

All women can expect to gain one or two kilograms in the first three months of pregnancy. From the second and third trimester, your ideal weight gain will depend on your pre-pregnancy BMI.

Pre-pregnancy BMI	Ideal weight gain during pregnancy (total)	Ideal weight gain per week in 2nd and 3rd trimester
Less than 18.5 kg/m ²	12½ to 18kg	500 g/week
18.5 to 24.9 kg/m ²	11½ to 16kg	400 g/week
25 to 29.9 kg/m ²	7 to 11½ kg	300 g/ week
Above 30 kg/m ²	5 to 9kg	200 g/ week

It is important to keep your weight gain in this range for both your health and the health of your baby. Not gaining enough weight means your baby may miss out on some important nutrients. This can cause problems later in life. Insufficient weight gain is also linked with preterm birth. Gaining too much weight during pregnancy can also cause problems such as high blood pressure, gestational diabetes, complications in delivery, and longer hospital stays for you or your baby. These problems can be harmful to both you and your baby.

What should be on my plate?

Before you eat, think about what and how much food goes on your plate or in your cup or bowl. Include foods from all food groups daily: vegetables, fruits, whole grains, fat-free or low-fat dairy products, lean protein foods and healthy oils.

1. Make half of your plate fruits and vegetables

- Choose a variety, including dark green, red and orange vegetables, beans and peas
- Choose fresh fruit, rather than fruit juices, as you may miss out on valuable fibre
- Examples of vegetables to choose: spinach, kale, broccoli, beetroot, carrots, tomatoes
- Examples of fruit to choose: blueberries, apples, kiwis, nectarines, watermelon, papaya

2. Make at least half your grains whole

- Choose whole grains in place of refined grains
- Examples of whole grain/high-fibre choices: brown rice, quinoa, whole grain pasta, whole grain/seeded breads, chapatti made with whole grain flour, high-fibre cereals, oats, sweet potato with the skin
- Minimise your intake of refined carbohydrates, such as cakes, biscuits, sweets, chocolates, donuts, desserts, white breads, pastries, soft drinks and ready-made juices

3. Switch to low-fat milk

- Choose fat-free or low-fat milk and milk products, such as milk, yogurt, cheese, or fortified soy beverages

4. Vary your protein food choices

- Choose seafood, lean meat and poultry, eggs, beans and peas, soy products, and unsalted nuts and seeds

5. Use vegetable oils to replace solid fats where possible

- Healthy oils include olive oil and canola oil. Aim to use 1-2 teaspoons of oil per meal
- Try walnut oil or avocado oil for a salad dressing
- Always remove the visible fat from meat and the skin from the chicken

6. Make choices that are low in “empty calories”

- Empty calorie foods add extra calories to your diet, without providing other healthful nutrients, such as vitamins and minerals
- Examples include candy, desserts, chocolate, biscuits, soft drinks, crisps, etc.

How much should I have from each food group?

The plan below shows slightly greater amounts of food during the second and third trimesters because you have changing nutritional needs. This is a general plan. You may need more or less than the plan.*

*Eat this amount from each group daily

Food Group	1st Trimester	2nd and 3rd Trimesters	1 Serving =
Vegetables	2½ servings	3 servings	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cups raw leafy vegetables • 1 cup raw or cooked vegetables or 100% juice
Fruits	2 servings	2 servings	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit piece, 1 cup fruit or 100% juice • ½ cup dried fruit
Grains	6 servings	8 servings	<ul style="list-style-type: none"> • 1 slice bread • 1 small chapatti or ½ a medium Arabic bread • ½ cup ready-to-eat cereal • ½ cup cooked pasta, rice, or cereal
Dairy products	3 servings	3 servings	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cup milk • 1 cup yogurt • 45 g (1.5 oz) cheese
Proteins	5½ servings	6½ servings	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ounce lean meat, poultry, or seafood • ¼ cup cooked beans • ½ ounce nuts or 1 egg • 1 tablespoon peanut butter

* If you are not gaining weight or gaining too slowly, you may need to eat a little more from each food group. If you are gaining weight too fast, you may need to cut back by decreasing the amount of “empty calories” you are eating.

Important nutrients during pregnancy:

- Folic acid/folate
- Iron
- Calcium
- Vitamin D
- Protein

• Folate or Folic acid

Folate (or folic acid) is needed for the growth and development of your baby. It is especially important in the month before you fall pregnant and the first trimester (three months) of pregnancy. A good intake of folate reduces the risks of your baby being born with some abnormalities such as spina bifida (a disorder where the baby’s spinal cord does not form properly). Dietary sources high in folate include green leafy vegetables such as broccoli, spinach, bok choy and salad greens, as well as edamame, artichokes, beans, peas and lentils.

All women planning a pregnancy and in the early stages of pregnancy should eat a variety of folate-containing foods (listed above). You should also take a folic acid supplement of 400 micrograms per day at least one month before and three months after you become pregnant.

• Iron

Iron is needed to form the red blood cells for you and your baby. It helps carry oxygen in your blood and is needed for your baby to grow. During pregnancy you need a lot more iron than when you are not pregnant. It is best to get the iron you need from your diet. Iron from animal food sources is absorbed more easily than iron from plant foods. The best sources of iron are lean meats (especially red meat), some vegetables (especially green leafy ones), soy beans, legumes and fortified cereals. If you are vegetarian or vegan, talk to your dietician or midwife to make sure you are getting enough iron from your diet.

What you eat or drink may stop your body absorbing iron from your diet. You should limit your intake of these. They include:

- drinking tea or coffee with meals
- taking your iron supplement with a meal that includes milk, cheese or yogurt
- eating more than two tablespoons of unprocessed bran

You can help your body absorb iron from the food you eat or drink by:

- including vitamin C with meals (e.g. citrus foods, tomato, capsicum/sweet peppers, strawberries, kiwis)
- including animal protein with green leafy vegetables at a meal
- using antacids sparingly

• **Calcium**

You and your baby need calcium for development of strong bones and teeth. It also helps to keep your circulatory, muscular and nervous systems running properly. The best sources of calcium include milk and dairy products, as well as fish which contains edible bones. Almonds and broccoli are also sources of calcium, and many breakfast cereals and fruit juices are enriched with calcium. Keep in mind that the calcium in these products is not absorbed as well as the calcium in dairy products. If you are lactose intolerant or have a dairy allergy, be sure to include a calcium and vitamin D-fortified dairy alternative, such as soya milk, soya yogurt, rice milk or almond milk, in your diet.

Get at least three servings of dairy products or fortified alternative daily.

1 serving is equal to:

- 1 cup low-fat milk
- 1 cup low-fat yogurt
- 1 cup low-fat laban
- 45g (1.5oz) of cheese
- 1 cup soya/almond/rice milk which should be fortified with calcium and vitamin D

• **Vitamin D**

Vitamin D helps your body to absorb and use calcium. Together vitamin D and calcium build your baby’s skeleton. You generally cannot get enough vitamin D from diet alone. Sunshine helps your body to make its own vitamin D. Foods which have a small amount of vitamin D are fish (like salmon, sardine, trout, herring and mackerel), egg yolk and some fortified margarines. If you spend a lot of time indoors, have darker skin or are covered up, your vitamin D levels may be low. Talk to your doctor or dietician about whether you should take a vitamin D supplement.

• **Protein**

Protein is essential for growth and development of the fetus. Make sure that you get enough protein by eating meat, chicken, fish, eggs, milk and dairy products, as well as plant protein from sources such as dried beans, peas, lentils and soya, daily. Other good sources of protein include tofu, low-fat/fat-free cottage cheese and peanut butter.

Foods to avoid or be careful with

Take extra care with the foods in the table below due to their possible risk to the unborn baby.

Risk	Avoid	Take care
Salmonella	<ul style="list-style-type: none"> • Raw and partially cooked eggs and dishes containing these, e.g. homemade mayonnaise, mousses and homemade ice-cream • Raw seafood • Raw and undercooked meats and poultry (e.g. chicken, turkey) • Raw sprouts, such as alfalfa sprouts 	<ul style="list-style-type: none"> • Always wash hands after handling raw meats and poultry and store raw foods separately from cooked foods
Listeria	<ul style="list-style-type: none"> • Soft ripened cheeses including Brie, Camembert and some goats’ cheeses • Soft blue veined cheeses e.g. Danish Blue • All unpasteurised dairy products • All types of pate including vegetable 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure takeaway and cooked-chill ready meals are heated thoroughly and piping hot • Chilled food should be stored at the correct temperature (below 5°C) • Foods should not be eaten after their ‘use by’ date
Contaminants e.g. mercury, dioxins	<ul style="list-style-type: none"> • Shark, marlin, swordfish, king mackerel 	<ul style="list-style-type: none"> • Limit fresh tuna steaks to two a week • Limit canned tuna to four medium cans per week • Eat oily fish e.g. salmon, mackerel (N Atlantic, Chub), sardines, no more than twice per week

Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> • Multivitamin supplements containing excess retinol form of vitamin A • Fish liver oils containing more than 750mg vitamin A per serving • Liver and liver products e.g. pate 	
Caffeine		<ul style="list-style-type: none"> • Have no more than 200 mg caffeine per day • Take care with coffee, tea, cola, and energy drinks. • No more than two mugs of coffee or three cups of tea a day
Herbal teas	<ul style="list-style-type: none"> • Aloe, senna, coltsfoot, juniper, berries, pennyroyal, buckthorn bark, comfrey, labrador tea, sassafras, duck roots, lobelia 	<ul style="list-style-type: none"> • Some herbal teas are safe if you limit it to 2 - 3 cups per day. For example chamomile, citrus peel, ginger, lemon, orange, rosehip
Artificial sweeteners		<ul style="list-style-type: none"> • Note that artificial sweeteners should not replace more nutrient dense foods, and should be taken in moderation • Sugar alcohols such as mannitol, sorbitol and xylitol • Table-top sweetener such as saccharin (Sweet 'n Low), Sucralose (Tropicana), Stevia glycosides, Acesulfame potassium, aspartame
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> • All alcoholic beverages 	

What about fish?

Fish is an important part of healthy eating. It is an excellent source of protein, is low in saturated fat, high in omega 3 fish oils and a good source of iodine. Omega 3 oils are important for growth of your baby’s brain and eye development.

Even though it is recommended to eat fish during your pregnancy for the excellent nutrients that they offer, you need to be careful about the fish you choose. Some fish may accumulate mercury, which may be harmful to your baby’s developing nervous system.

The FDA has released guidelines for women who are pregnant and women who are trying to become pregnant. These guidelines state that no more than 12oz (360g) of low mercury fish should be consumed weekly. “Highest” mercury fish should be avoided and “high” mercury fish should be kept to only three 6-oz (180g) servings per month.

Lowest Mercury	Lower Mercury	2High Mercury	Highest Mercury
<i>Enjoy two 6-oz (180 g) servings per week</i>	<i>Eat no more than six 6-oz (180 g) servings per month</i>	<i>Eat no more than three 6-oz (180 g) servings per month</i>	<i>AVOID</i>
Anchovies Butterfish Crab (domestic) Crawfish/crayfish Haddock Hake Herring Mackerel (N Atlantic, Chub) Mullet Salmon (canned, fresh) Sardines Tai (sea bream) Shrimp Sole Squid (calamari) Trout (freshwater)	Bass (striped, Black) Carp Cod (Alaskan) Lobster Mahi Mahi Skate Snapper Sea Trout (weakfish) Tuna (canned, chunk light) Tuna (Skipjack)	Sea Bass (Chilean) Bluefish Grouper Mackerel (Spanish, Gulf) Tuna (canned, white albacore) Tuna (yellowfin)	Marlin Orange roughy Tilefish Swordfish Shark Mackerel (king) Tuna (bigeye, Ahi)

Source: American Pregnancy Association 2013

Managing common symptoms during pregnancy

Tips for managing morning sickness:

- Eat a few crackers upon waking up, then rest for 15 minutes before getting out of bed
- Get up slowly and do not lie down after eating
- Eat small frequent meals and snacks e.g. every two hours
- Separate fluids from meals
- Sip on fluids frequently throughout the day
- Salty dry foods may help settle the stomach e.g. salted crackers, potato chips, pretzels
- If cooking odours bother you, try eating cold food instead of hot, opening windows, turn on stove fan or ask someone else to prepare the meals
- You may want to avoid spicy, fatty or fried foods because of the smell
- Sniffing lemons or ginger may help relieve an upset stomach
- Ginger, up to 250mg four times per day, appears to be safe and may help settle the stomach
- If prenatal vitamins worsen nausea, try one with lower Iron with food or just before bed, or take folic acid alone daily
- These tips may help you to cope with nausea and vomiting, but if your symptoms persist or become more severe, make sure to speak to your doctor or dietician.

Tips for managing reflux:

- Eat small frequent meals throughout the day. Avoid overeating
- Spread your fluids throughout the days, and avoid taking large amount of fluids with your meal
- Avoid spicy foods, such as curries, hot sauces and any other heavily spiced dishes
- Avoid fatty meals, such as fried foods, oily curries, creamy sauces and dishes loaded with cheese
- Avoid acidic foods, such as citrus fruits and citrus juices, pineapple and pineapple juice, tomatoes, vinegar and carbonated drinks
- Avoid carbonated drinks. This includes all soft drinks, as well as sparkling water
- Exchange caffeine-containing drinks with caffeine-free drinks. Caffeine-free alternatives include decaffeinated coffee, herbal teas and low-fat milk
- Avoid chewing gum. Chewing gum increases acid production in the stomach, which may worsen reflux

Tips for when you are experiencing constipation:

- Drink plenty of fluids to help movement through your digestive tract. You need at least eight glasses of water per day
- Exercise regularly (unless advised by your doctor not to exercise). Take walks daily - even a 30 minute walk each day can make a difference
- Include high-fibre foods such as whole grains (brown rice, quinoa, oats), fresh or cooked vegetables, fresh fruit with the skins, dried fruits, nuts, seeds and legumes (dried peas/dhal, beans, soy and lentils)

Physical Activity

Unless your doctor advises you not to be physically active, include 150 minutes each week of physical activity such as brisk walking, dancing or swimming. The activity should be done at least 10 minutes at a time, and preferably spread throughout the week. Avoid activities with a high risk of falling or injury.



تناول الطعام الصحي أثناء الحمل

يُعد تناول الطعام الصحي مهماً في جميع مراحل الحياة، وخاصة إبان فترة الحمل؛ إذ إن اختياراتك الخاصة بالطعام والشراب في هذا الوقت يمكن أن تؤثر في صحتك وصحة طفلك لعدة سنوات قادمة. هناك زيادة طفيفة للغاية في كمية الطعام التي ينبغي تناولها أثناء فترة الحمل. ورغم ذلك، فأنت بحاجة إلى المزيد من بعض المواد المغذية، ومن ثم فمن الأهمية بمكان أن تقوم باختيار نظام غذائي مفيد للجسم، ويُعد هذا من الأمور المهمة لك ولطفلك للحصول على جميع المتطلبات اللازمة لنمو صحي وفترة حمل سليمة.

زيادة الوزن

ستتوقف نسبة زيادة الوزن أثناء فترة الحمل على وزنك قبل حدوث الحمل؛ إذ يتعين عليك احتساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك (وهو مقياس للوزن إلى نسبة الطول) لمساعدتك في التعامل مع هذا الأمر. مؤشر كتلة الجسم = $\frac{كجم}{م^2}$

ومن المتوقع أن يزداد وزن جميع السيدات بمعدل كيلوجرام واحد أو كيلوجرامين في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. وبالنسبة للشهر الثلاثة الثانية والثالثة من الحمل، فسوف تتوقف الزيادة المثالية في الوزن على مؤشر كتلة الجسم قبل حدوث الحمل.

مؤشر كتلة الجسم قبل حدوث الحمل	المعدل المثالي (الإجمالي) لاكتساب الوزن أثناء الحمل	المعدل المثالي الأسبوعي لاكتساب الوزن في الأشهر الثلاثة الثانية والثالثة من الحمل
أقل من ١٨,٥ كجم/م ^٢	١٢½ إلى ١٨ كجم	٥٠٠ جم/الأسبوع
١٨,٥ إلى ٢٤,٩ كجم/م ^٢	١١½ إلى ١٦ كجم	٤٠٠ جم/الأسبوع
٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم/م ^٢	٧ إلى ١١½ كجم	٣٠٠ جم/الأسبوع
أكثر من ٣٠ كجم/م ^٢	٥ إلى ٩ كجم	٢٠٠ جم/الأسبوع

من الأهمية بمكان المحافظة على زيادة الوزن في هذا النطاق لصحة أفضل لك ولطفلك؛ إذ إن عدم اكتساب وزن كافٍ يعني أن طفلك قد يفقد فرصة الحصول على بعض العناصر الغذائية الأساسية، وهذا الأمر قد يسبب مشاكل في حياته لاحقاً. فعدم اكتساب وزن كافٍ يرتبط أيضاً بحالات الولادة قبل الوقت المتوقع، كما أن زيادة الوزن بصورة أكثر من اللازم أثناء الحمل قد تؤدي إلى مشاكل أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل ومضاعفات أثناء الولادة واستمرار إقامتك أنت أو طفلك في المستشفى لفترة أطول. وهذه المشاكل قد تكون ضارة لك ولطفلك.

عناصر التغذية السليمة

قبل تناول الطعام، فكري في أنواع المأكولات ومقدار الطعام الذي يتعين وضعه في الطبق أو الكوب. وهنا يُوصى بتناول مأكولات من جميع المجموعات الغذائية يومياً: الخضراوات والفواكه والحبوب غير المطحونة ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو المنخفضة الدهون والأغذية الخفيفة الغنية بالبروتينات والزيوت الصحية.

١. خصصي نصف الطبق الخاص بك للفواكه والخضراوات

- ويُفضل اختيار مجموعة متنوعة تشمل الخضراوات الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية والفاصوليا والبازلاء
- يوصى أيضاً باختيار الفاكهة الطازجة بدلاً من عصائر الفاكهة التي قد تحرمك من الألياف ذات القيمة الغذائية العالية
- أمثلة للخضراوات التي يمكن اختيارها: السبانخ والكرنب والبروكلي والشمندر والجزر والطماطم
- أمثلة للفواكه التي يمكن اختيارها: العنب البري والتفاح والكيوي والتوتارين (نوع من الخوخ) والبطيخ والبابايا الاستوائية

٢. يُفضل تناول نصف الحبوب غير مطحونة

- إذا يَرجى اختيار حبوب غير مطحونة بدلاً من الحبوب المطحونة
- أمثلة للحبوب غير المطحونة/البداية الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف: الأرز الأسمر والكينوا والمعكرونة المصنوعة من الدقيق الأسمر والخبر المصنوع من الدقيق الأسمر/الحبوب غير المطحونة وخبز الشيباتي المصنوع من الدقيق الأسمر والحبوب ذات الألياف العالية والشوفان والبطاطا الحلوة غير المقشرة
- حاولي قدر الإمكان التقليل من المواد الكربوهيدراتية المُعالجة أو المُنقّاة مثل الكعك والبسكويت والحلويات والشوكولاتة والكعك المُحلّى وطوى ما بعد الطعام والخبز الأبيض والفطائر والمعجنات والمشروبات الغازية والعصائر الجاهزة

٣. يُفضل تناول حليب منخفض الدسم

- يتعين التركيز على الحليب المنخفض أو الخالي الدسم إضافة إلى منتجات الألبان مثل الحليب والروب والجبن والمشروبات الغنية بالصويا.

٤. يُرجى تنوع مصادر الغذاء الغنية بالبروتينات

- تناول المأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض والفاصوليا والبازلاء ومنتجات الصويا والمكسرات والحبوب غير المملحة

٥. كما يتعين استخدام الزيوت النباتية بدلاً من الدهون الصلبة قدر الإمكان

- يندرج زيت الزيتون وزيت الكانولا في قائمة الزيوت الصحية. يتعين عليك استخدام ملعقة واحدة أو ملعقتين صغيرتين في كل وجبة.
- جربي إضافة زيت الجوز أو زيت الأفوكادو على السلطة
- احرصي دائماً على نزع الدهون الظاهرة من اللحم والجلد من الدجاج

٦. احرصي على الحد من الأغذية الخالية من السعرات الحرارية

- الأغذية الخالية من السعرات الحرارية تضيف سعرات إضافية لنظامك الغذائي، ولكنها تحرمك من المواد الغذائية الصحية الأخرى مثل الفيتامينات والمعادن
- ومن هذه الأمثلة الحلوى والمُحليات ما بعد الطعام والشوكولاتة والبسكويت والمشروبات الغازية والمقرمشات وما إلى ذلك

المقدار الذي ينبغي تناوله من كل مجموعة غذائية

يوضح الجدول الزيادة الطفيفة لكميات الطعام أثناء الأشهر الثلاثة الثانية والثالثة من الحمل نظراً لاختلاف متطلباتك الغذائية. وللعلم، فهذا جدول عام، فقد تكونين بحاجة إلى كميات أكثر أو أقل من تلك الواردة بالجدول.

* تناولي هذه الكمية من كل مجموعة يومياً

المجموعة الغذائية	الأشهر الثلاثة الأولى	الأشهر الثلاثة الثانية والثالثة	ا حصة طعام =
الخضراوات	حصتان ونصف من الطعام	3 حصص طعام	• كوب 2 من الخضراوات المورقة النيئة • كوب 1 من الخضراوات النيئة أو المطبوخة أو معصورة بنسبة 100٪
الفاكهة	حصتان من الطعام	حصتان من الطعام	• قطعة واحدة من الفاكهة أو مقدار كوب واحد من الفاكهة أو عصير فاكهة بنسبة 100٪ • كوب ½ من الفاكهة المجففة
الحبوب	6 حصص طعام	8 حصص طعام	• شريحة واحدة من الخبز رقيق واحد صغير من خبز الشيباتني أو ½ رغيف من الخبز العربي المتوسط • كوب ½ من الحبوب الجاهزة للأنكل • كوب ½ من المعكرونة أو الأرز أو الحبوب المطبوخة
مُنتجات الألبان	3 حصص طعام	3 حصص طعام	• كوب واحد من الحليب • كوب واحد من الروب • جم 45 (أوقية 1.5) من الجبن
البروتينات	½ حصص طعام	½ حصص طعام	• أوقية واحدة من اللحم الخالي من الدهون أو الدجاج أو المأكولات البحرية • كوب 4/1 من الفول المدمس • أوقية من الجوز أو بيضة واحدة • ملعقة واحدة كبيرة من زبدة الفستق

* إذا لم يكن وزنك في زيادة أو كان معدل الزيادة يسير ببطء شديد، فقد تكونين بحاجة إلى تناول المزيد من كل مجموعة غذائية. وإذا كان وزنك يزيد بسرعة فائقة، فقد تكونين بحاجة إلى إبطاء تلك الزيادة من خلال تقليل كمية الأغذية الخالية من السعرات الحرارية التي تتناولينها.

العناصر الغذائية المهمة أثناء الحمل:

- حمض الفوليك
- الحديد
- الكالسيوم
- فيتامين (د)
- البروتين

• حمض الفوليك

يُعد حمض الفوليك ضرورياً لنمو الجنين وتطوره. وهو مهم بصفة خاصة في الشهر الذي يسبق حدوث الحمل وفي الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. إن تناول جرعات مناسبة من حمض الفوليك تقلل من مخاطر ولادة طفل مصاب ببعض العيوب الخلقية مثل شلل الحبل الشوكي (اضطراب يتمثل في عدم تكوّن الحبل الشوكي للطفل بشكل صحيح). ومن بين مصادر الأغذية الغنية بحمض الفوليك الخضراوات المورقة مثل البروكلي والسبانخ والقمبيط وخضراوات السلطة إضافة إلى الفاصوليا والخرشوف واللوبياء والبازلاء والعدس.

يتعين على جميع السيدات ممن هنّ على وشك الحمل أو في المراحل الأولى من الحمل تناول مجموعة متنوعة من الأغذية الغنية بحمض الفوليك (مذكورة أعلاه). كما يتعين عليك تناول ٤٠٠ ميكروجرام من المكملات الغذائية الغنية بحمض الفوليك يومياً لمدة شهر على الأقل قبل الحمل بشهر واحد وفي الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

• الحديد

يُعد الحديد مفيداً في تكوين خلايا الدم الحمراء الخاصة بكلّ من الأم والطفل؛ إذ تساعد هذه الخلايا في حمل الأكسجين الموجود في دمك كما أنه يُعد مفيداً لنمو الطفل. وأثناء الحمل، ستكُونين بحاجة إلى كميات أكبر من الحديد مقارنة بوضعك في حالة عدم الحمل. والأفضل هو الحصول على

الحديد المطلوب من خلال التغذية التي تتناولينها. فالحديد الوارد من مصادر غذائية حيوانية يُمتص بسهولة شديدة مقارنة بالحديد الوارد من أغذية نباتية. وتعد اللحوم الخالية من الدهون (وخاصة اللحوم الحمراء) وبعض الخضراوات (وخاصة الخضراوات الورقية) وفول الصويا والبقوليات والحبوب المعززة من المصادر المثلى للحديد. وإذا كنتِ نباتية فاستشري أخصائي التغذية أو القابلة (المُولدة) للتأكد من احتواء غذائك على كمية كافية من الحديد.

إن العناصر التي تأكلينها أو تشربينها قد تحول دون امتصاص جسمك للحديد من الطعام؛ لذلك ينبغي أن تقللي من تناول هذه العناصر، والتي تتضمن:

- شرب الشاي أو القهوة مع الوجبات
- تناول مكملات الحديد مع وجبة تتضمن الحليب أو الجبن أو الروب
- تناول أكثر من ملعقتين كبيرتين من النخالة غير المجهزة

يمكنك مساعدة جسمك في امتصاصه للحديد من الطعام التي تتناولينه من خلال:

- إضافة فيتامين (سي) للوجبات (مثل الأغذية الحمضية والطماطم والفلفل الأحمر/الفلفل الحلو والفراولة والكيوي)
- إضافة البروتينات الحيوانية مع الخضراوات الورقية في الوجبة
- استخدام مضادات الحموضة بحذر شديد

• الكالسيوم

تحتاجين أنت وطفلك لعنصر الكالسيوم للوزم لنمو العظام ولأسنان قوية. كما أنه يساعد في الحفاظ على عمل الجهاز الدوري والعضلي والعصبي بصورة جيدة. ويُعد الحليب ومنتجات الألبان والأسماك التي تحتوي على عظام صالحة للأكل من المصادر المثلى للكالسيوم. كما أن اللوز والبروكلي والعديد من حبوب الإفطار وعصائر الفاكهة غنية بالكالسيوم. وينبغي العلم بأن الكالسيوم الموجود في هذه المنتجات لا يُمتص مثل الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان. وإذا كنت تعانين من حساسية ضد سكر الحليب (اللاكتوز) أو منتجات الألبان فتأكدي من إضافة بديل للألبان مُدعم بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل حليب الصويا أو روب الصويا أو حليب الأرز أو حليب اللوز.

تناولي ٣ حصص طعام على الأقل من منتجات الألبان أو البدائل المعززة يومياً
الحصّة الواحدة تساوي:

- كوب واحد من الحليب المنخفض الدسم
- كوب واحد من الروب المنخفض الدسم
- كوب واحد من اللبنة المنخفضة الدسم
- ٥ جم (١,٥ أوقية) من الجبن
- كوب من حليب الصويا/اللوز/الأرز الذي يتعين تعزيزه بالكالسيوم وفيتامين (د)

• فيتامين (د)

يساعد فيتامين (د) جسمك في امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه؛ إذ إن فيتامين (د) والكالسيوم يساعدان في بناء جمجمة الطفل. إنك عادة لا يمكنك الحصول على كمية كافية من فيتامين (د) من الغذاء وحده. وتساعد أشعة الشمس جسمك في تكوين فيتامين (د). وتتمثل المأكولات التي تتضمن كمية قليلة من فيتامين (د) في الأسماك (مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل) وصفار البيض وبعض أنواع السمن الصناعي المعزز. وإذا كنت معتادة على المكوث في أماكن مغلقة أو كنت صاحبة بشرة داكنة أو ترتدين زياً ساتراً فربما تكون مستويات فيتامين (د) لديك منخفضة. استشري الطبيب أو أخصائي التغذية بشأن تناول مكملات غذائية لفيتامين (د).

• البروتين

يُعد البروتين ضرورياً لنمو الجنين وتطوره؛ لذا يُوصى بالتأكد من الحصول على كميات كافية من البروتينات من خلال تناول اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان كما يتعين تناول البروتينات النباتية من مصادر مثل الفاصوليا المجففة والبالزلاء والعدس وفول الصويا يومياً. وتشتمل المصادر الجيدة الأخرى للبروتين على التوفو والجبن القريش المنخفض الدسم أو الخالي من الدسم وزبدة الفستق.

المأكولات التي يتعين تجنبها أو الحذر منها

يُرجى الحذر بشدة من المأكولات المذكورة في الجدول التالي نظراً لخطورتها المحتملة على الأجنة.

وجه الخطورة	المأكولات التي ينبغي تجنبها	المأكولات التي يتعين الحذر منها
بكتيريا السالمونيلا	<ul style="list-style-type: none"> • البيض النيئ والمطهو جزئياً والأطباق التي تحتوي على هذه العناصر مثل المايونيز المنزلي والقشدة المخفوقة والآيس كريم المنزلي • المأكولات البحرية النيئة • اللحوم والدواجن النيئة أو غير المطهوه جيداً (مثل الدجاج والديك الرومي) • البراعم النيئة مثل براعم البقدونس 	<ul style="list-style-type: none"> • يُرجى مراعاة غسل الأيدي جيداً بعد التعامل مع اللحوم والدواجن النيئة وتخزين المأكولات النيئة بعيداً عن الأغذية المطبوخة
الجرثومة الليستيرية	<ul style="list-style-type: none"> • الأجبان الناضجة الناعمة مثل جبن بري وجبن كامامبير وبعض أجبان الماعز • الأجبان المعرقة الزرقاء الناعمة مثل جبن دانيش بلو • جميع مُنتجات الألبان غير المبسترة • جميع أنواع الباتيه التي تحتوي على خضراوات 	<ul style="list-style-type: none"> • يُرجى التأكد من تسيخين المأكولات السريعة والوجبات الجاهزة الباردة جيداً وأنها ساخنة للغاية • يتعين حفظ الأغذية المبردة في درجة حرارة مناسبة (أقل من ٥° مئوية) • يُحظر تناول الأغذية بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها
الملوثات مثل الزئبق والديوكسينات	<ul style="list-style-type: none"> • أسماك القرش ومارلن وسمك أبو سيف والماكريل 	<ul style="list-style-type: none"> • يُرجى التقليل من تناول شرائح سمك التونة إلى شريحتين أسبوعياً • يوصى بتقليل تناول التونة المعلبة إلى أربع علب متوسطة أسبوعياً • تناولي الأسماك المضاف إليها زيوت مثل السلمون والماكريل الأطلسي أو الماكريل الشوب والسردين بمعدل مرتين أسبوعياً بحد أقصى

	<ul style="list-style-type: none"> المكملات الغذائية التي تتضمن فيتامينات وتتضمن كمية هائلة من فيتامين (أ) أو الريتينول الذي يُعد أحد أشكال فيتامين (أ) زيوت كبد السمك التي تحتوي على أكثر من ٧٥٠ ملجم من فيتامين (أ) في كل حصة طعام الكبد ومنتجات الكبد مثل معجون كبد الإوز 	فيتامين (أ)
<ul style="list-style-type: none"> لا تتناولي أكثر من ٢٠٠ ملجم من الكافيين يومياً يُرجى الحذر من القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة لا تتناولي أكثر من قحدين من القهوة أو ثلاثة من الشاي يومياً 		الكافيين
<ul style="list-style-type: none"> تتميز بعض المشروبات العشبية بأنها آمنة في حال استعمالها في حدود كأسين أو ثلاث في اليوم. ومن أمثلة هذه المشروبات الأبقوان وقشور الموالح والحمضيات والزنجبيل والليمون والبرتقال وثمره الورد 	<ul style="list-style-type: none"> الثلوة (نبات الصبر) ونبات السنّا والزنجبيل والعرعر والتوت ونعنع الماء ولحاء العجرم (نبات مسهل) والسنفيتون وشاي لبرادور والساسافراس وجذور نبات الأرقطيون واللوبيليا 	الأعشاب
<ul style="list-style-type: none"> يُلاحظ أن المُحليات الصناعية لا ينبغي أن تحل محل الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ويتعين تناولها بدون إفراط كحليات السكر مثل المنيترول والسوربيتول والإكسيليتول مُحليات المائدة مثل السكرين (سويتن لو) والسكرالوز (تروبيكانا) والسيتيفا غليكوزيد وأسيسلفام البوتاسيوم والأسبارتام 		المُحليات الصناعية
	<ul style="list-style-type: none"> جميع المشروبات الكحولية 	المواد الكحولية

نبذة عن الأسماك

السمك من العناصر الضرورية للنظام الغذائي الصحي؛ إذ إنه يمثل أحد المصادر المُثلى للبروتين كما أنه يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة ونسبة عالية من زيوت السمك أوميغا ٣ كما أنه مصدر جيد لليود. وتعد زيوت أوميغا ٣ مهمة لنمو خلايا المخ وتطور عين الطفل.

وحتى في حالة التوصية بتناول الأسماك أثناء الحمل وذلك للقيمة الغذائية العالية للأسماك، يتعين الانتباه لنوع السمك الذي تتناولينه؛ إذ إن بعض أنواع الأسماك قد تتسبب في تراكم الزئبق، والذي قد يكون مضرًا لنمو الجهاز العصبي لدى الطفل.

وقد أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" توجيهات للسيدات الحوامل والسيدات اللاتي على وشك الحمل تشير إلى ضرورة تناول ما لا يزيد على ١٢ أوقية (٣٦٠ جم) من الأسماك التي تحتوي على نسبة قليلة من الزئبق في الأسبوع. كما يتعين تجنب تناول الأسماك التي تحتوي على أعلى نسب من الزئبق والحرص على ألا يزيد معدل تناول الأسماك التي تتضمن نسبة عالية من الزئبق على ثلاث حصص تبلغ كل حصة منها ٦ أوقيات (١٨٠ جم) شهرياً.

أقل نسبة من الزئبق	نسبة أقل من الزئبق	نسبة مرتفعة من الزئبق	أعلى نسبة من الزئبق
تمتعي بحصتين تبلغ كل منهما ٦ أوقيات (١٨٠ جم) أسبوعياً	لا تأكلي أكثر من ٦ حصص تبلغ كل منهما ٦ أوقيات (١٨٠ جم) شهرياً	لا تأكلي أكثر من ثلاث حصص تبلغ كل منهما ٦ أوقيات (١٨٠ جم) شهرياً	ينبغي تجنبها تماماً
<ul style="list-style-type: none"> الأنشوفة سمك عروسة البحر سمك السلطعون (محلّي) جراد البحر/ سرطان النهر سمك الحذوق سمك النازلي الأبيض سمك الرنجة سمك الماكريل الأطلسي أو الماكريل الشوب سمك البوري سمك السلمون المُعلب والطازج سمك السردين سمك الجنيس التايلاندي الروبيان أو الجمبري سمك موسى جبار (كاليماري) سمك تروته (يوجد في الماء العذب) 	<ul style="list-style-type: none"> سمك القاروس (مخطط أسود) سمك الشبوط سمك القد (يوجد في ألاسكا) جراد البحر سمك الماهي ماهي سمك الورنالك سمك النهاش السلمون المرقط البحري (الراخوص) سمك التونة المُعلب على هيئة قطع خفيفة التونة الوثابة 	<ul style="list-style-type: none"> سمك القاروس (التشيلي) سمك القنبر سمك الهامور سمك الماكريل الإسباني والخليجي سمك التونة المُعلب الأبيض تونة الزعنفة الصفراء 	<ul style="list-style-type: none"> سمك المارلين سمك الروغى البرتقالي سمك إيتلفيش سمك أبو سيف سمك القرش سمك الماكريل الملك سمك التونة السندرية (الآهي)

التعامل مع الأعراض الشائعة أثناء الحمل

نصائح للتعامل مع الغثيان الصباحي:

- تناول حفنة قليلة من المقرمشات عند الاستيقاظ، وتمددي لمدة ١٥ دقيقة قبل النهوض من الفراش
- انهضي ببطء ولا تتمددي بعد تناول الطعام
- تناول وجبات صغيرة وخفيفة بصفة متكررة؛ أي كل ساعتين مثلاً
- لا تتناول السوائل مع وجبات الطعام
- ارتشفي السوائل بصورة متكررة على مدار اليوم
- قد تساعدك الأغذية الجافة المملحة في استقرار المعدة مثل المقرمشات المملحة وشرائح البطاطس والكعك المملح الجاف
- إذا كانت رائحة الطهي تزعجك، فلتجربي تناول الأغذية الباردة بدلاً من الساخنة مع فتح النوافذ وإدارة مروحة الفرن أو تكليف شخص آخر بإعداد الوجبات
- قد ترغبين في تجنب المأكولات المتبلة أو الدهنية أو المقلية بسبب رائحتها
- قد يساعدك شم الليمون أو الزنجبيل في تخفيف اضطرابات المعدة
- يبدو أن تناول ٢٥٠ ملجم من الزنجبيل أربع مرات يومياً أمر آمن كما أنه يساعد في تخفيف اضطرابات المعدة
- إذا كانت فيتامينات ما قبل الولادة تزيد الغثيان سوءاً، فلتجربي تناول الفيتامينات ذات نسبة الحديد المنخفضة أثناء تناول الطعام أو قبل التوجه إلى الفراش أو تناول حمض الفوليك وحده بصفة يومية
- قد تساعدك هذه النصائح في التغلب على الغثيان والرغبة في القيء، ولكن في حالة استمرار الأعراض أو زيادة حدتها فتأكدي من استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية

نصائح للتعامل مع ارتجاع المريء:

- تناول وجبات صغيرة بصفة مستمرة على مدار اليوم. تجنبي الإفراط في الوجبة الواحدة
- وزعي تناول السوائل على مدار اليوم وتجنبي تناول كميات هائلة من السوائل أثناء الوجبات
- تجنبي المأكولات المتبلة مثل البهار الهندي والصلصة الحارة والأتطباق المتبلة الأخرى
- تجنبي الأغذية الدهنية مثل المأكولات المقلية والبهارات الهندية المضاف إليها زيوت والصلصات الدسمة والأطباق المضاف إليها أنواع من الجبن
- تجنبي المأكولات الحمضية مثل الفواكه والعصائر الحمضية والأناناس وعصير الأناناس والطماطم والخل والمشروبات الغازية
- تجنبي المشروبات الغازية التي تتضمن المشروبات الغازية والماء الفوار
- استبدلي بالمشروبات التي تحتوي على الكافيين مشروبات أخرى خالية من الكافيين. وتتضمن البدائل الخالية من الكافيين القهوة الخالية من الكافيين والمشروبات العشبية والحليب المنخفض الدسم
- تجنبي مضغ العلكة؛ إذ إن مضغ العلكة يزيد إفراز الأحماض في المعدة مما قد يزيد ارتجاع المريء سوءاً

نصائح في حالة المعاناة من الإمساك:

- تناول كميات هائلة من السوائل للمساعدة في تحريك الطعام في الجهاز الهضمي؛ إذ إنك بحاجة إلى ٨ أكواب من الماء على الأقل يومياً
- احرصي على ممارسة الرياضة بانتظام (ما لم ينصحك الطبيب بعدم ممارسة الرياضة). احرصي على المشي يومياً، فالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً قد يصنع الفرق
- احرصي على إضافة المأكولات ذات النسب العالية من الألياف مثل الحبوب غير المطحونة (الأرز الأسمر والكينوا والشوفان) والخضراوات الطازجة أو المطبوخة والفاكهة الطازجة بالقشور والفاكهة المجففة والمكسرات والحبوب والبقوليات (البازلاء المجففة والعدس والفاصوليا والصويا)

النشاط البدني

- ما لم ينصحك الطبيب بعدم ممارسة الأنشطة الرياضية، فاحرصي على ممارسة الأنشطة البدنية لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعياً مثل المشي السريع أو الرقص أو السباحة. وينبغي ممارسة الأنشطة البدنية لمدة ١٠ دقائق على الأقل في المرة الواحدة ويُفضل توزيعها على مدار الأسبوع. تجنبي ممارسة الأنشطة التي تنطوي على مخاطر السقوط أو التعرض لإصابة.