



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

## التغذية والحمل

## Nutrition & Pregnancy



## ما هي الاحتياجات الأساسية الغذائية للحامل؟

التغذية خلال فترة الحمل من أهم الأمور التي من الواجب العناية بها. ومن أهم الاحتياجات الغذائية التي تحتاجينها في فترة حملك الآتي:



➤ عليك الحصول على القدر المتوازن من الغذاء الذي يمد الجسم بالكمية اللازمة للسرعات الحرارية خلال الحمل و التي تقدر تقريبا بحوالي ٢٥٥ . سعرة حرارية في اليوم.

تنويه:



اعلمي أن زيادة استهلاك السرعات الحرارية قد تؤدي إلى زيادة ترسب الدهون والسموم مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.

➤ عليك تناول الغذاء المتوازن يحتوي على المجموعات الأساسية من مصادر الطعام وهي:

أطعمة البناء

أطعمة الوقاية

أطعمة الطاقة والجهد



## ما هي أظعمة البناء؟



هي أظعمة غنية بالبروتينات التي تساعد بدورها على بناء أنسجة الجسم. وقد تحتاجين إلى ٨٥ جم بروتين/ يوم.

هناك نوعين من البروتينات:



١. البروتين الحيواني: (اللحوم الحمراء و البيضاء مثل الدجاج و الأسماك، الطيور، الألبان والبيض).



٢. بروتين نباتي: (القول، والعدس، واللوبيا، والفاصوليا، والحمص).

## ما هي أطعمة الوقاية؟



هي أطعمة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية و من الأفضل تناول الأطعمة طازجة دون طبخها لضمان الحصول على كل الاحتياجات و العناصر الغذائية الأساسية منها، ومن هذه الأطعمة:

### ➤ الحديد:

تحتاجين في فترة الحمل إلى ٣ ملجم/ يوم من الحديد فهو يعتبر ضروري لتكوين الهيموجلوبين في الدم مع وجود فيتامين ( ج ) وهو عنصر أساسي في تركيب أنسجة الجسم. ومن مصادر الحديد:



١. اللحوم الحمراء، الكبد، الكلاوي، الطحال وصفار البيض.



٢. العسل الأسود، والبادنجان ، والبلح والتفاح.

٣. الخضروات الطازجة ذات الأوراق الخضراء، مثل:



(الخس، والجرجير، والفلفل الرومي).

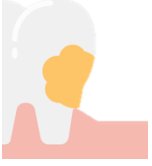
## ➤ الكالسيوم:



تحتاجي في فترة الحمل إلى ١,٥ جم/ يوم من الكالسيوم. فهو يعتبر ضروري لتكوين العظام والأسنان. و قد يؤدي



نقصه إلى:



١. الكساح وتسوس الأسنان (بالنسبة للطفل).



٢. حالات عدة و منها تسمم حمل، وهن العظام،  
خمول الرحم أو نزيف بعد الولادة (بالنسبة لك).

مصادر الكالسيوم:

الألبان كافة ومنتجات الألبان مثل الأجبان البيض  
والزبادي .



## ماهي أطفمة الطاقفة والفهد؟

هف الأطفمة الفنة بالفواد الفشوفة ( الكاربوهفدراففة )  
والدهففة الفف ففم الفسبم بالفافة الفللفة لإفام  
الفملاف الففوفة.



مصادرها:

الفبوب ومفنفافها والأرز والمكرونة والسكرفاف  
والزفوف والدهون.



فنفوه:



افرصف على فم الإكفار منها.

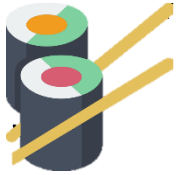


# ماهي الأطعمة التي عليك تجنبها؟



الكافيين الزائد

شاي الأعشاب



اللحوم والأسماك المعلبة أو الغير مطهّوة جيداً

الأدوية





## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

قسم النساء والولادة

IAU-20-24



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University