

التغذية أثناء الحمل (alimentazione in gravidanza)  
نصائح غذائية بسيطة لحمل صحي



- على شكل خبز، معكرونة، بطاطس، عصيدة من دقيق الذرة، حبوب؛
- تناول البروتين أربع أو خمس مرات في الأسبوع، بالتناوب بين المصادر النباتية (البقوليات) والمصادر الحيوانية (الأسماك واللحوم والبيض والجبن...)
- تناول الأسماك على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، مفضلاً الأسماك الزرقاء الصغيرة (الأنشوجة، والسردين، والماكريل، والأنشوجة) لأنها أقل خطراً من الملوثات مثل الزئبق؛
- فضل الدهون النباتية (زيت الزيتون البكر الممتاز) على الدهون الحيوانية (الزبدة، شحم الخنزير)

### سلامة الغذاء (Sicurezza alimentare)

يمكن أن تكون بعض الأطعمة وسيلة للعدوى، بينما يحتوي البعض الآخر على مواد سامة (مثل الكافيين والكحول) يمكن أن تتداخل مع النمو الطبيعي للجنين. لكي تكون التغذية أثناء الحمل آمنة، من المهم معرفة ممارسات النظافة الجيدة التي يجب اعتمادها والأطعمة التي يجب تجنبها أو الحد منها.

### كيفية التعامل مع الطعام

#### (Come trattare gli alimenti)

- اغسل يديك جيداً قبل وأثناء وبعد التحضير
- اغسل الفاكهة والخضروات (حتى في أكياس السلطة) جيداً، وربما أيضاً بمنتجات خاصة؛
- عند تحضير الخضار أو الفاكهة، تجنب ملامسة أي تربة متبقية، حيث من المحتمل أن تكون ملوثة؛
- تناول فقط الأطعمة المطبوخة جيداً وخاصة البيض واللحوم والأسماك.

### أطعمة يجب تجنبها أثناء الحمل

#### (Cibi da evitare)

- المياه من مصادر غير آمنة.
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات التي تحتوي على الكولا والمشروبات الكحولية من أي نوع. يُسمح بالاستهلاك اليومي لواحد أو اثنين من القهوة أو أربعة أكواب من الشاي الخفيف.
- الحليب الخام غير المبستر ومشتقات الحليب غير المبستر؛
- البيض الخام أو غير المطبوخ جيداً ومنتجات من مشتقاتها (الصلصات، الكريما، آيس كريم الحلوى، شراب البيض...)
- اللحوم والأسماك النيئة والأسماك المدخنة، القريدس المطبوخ مسبقاً والمأكولات البحرية واللحوم المصنعة النيئة (مثل النقانق) واللحوم المعالجة والنقانق.

خلال فترة الحمل لا يختلف النظام الغذائي الذي يفهم على أنه نمط غذائي كثيراً عن النظام المطبق في مراحل حياة أخرى. تحدث ذروة الحاجة إلى الطاقة في الثلث الثاني والثالث من الحمل لتغطية احتياجات الأم وكذلك احتياجات الطفل النامي.



### النظام الغذائي المناسب أثناء الحمل

#### (La giusta dieta in gravidanza)

زيادة الوزن أثناء الحمل أمر طبيعي. ومع ذلك، فإن الزيادة المرغوبة ليست هي نفسها دائماً وتعتمد على الوزن الأولي: في حالات الوزن الطبيعي تكون الزيادة المرغوبة في مرحلة ما قبل الحمل بين 11.5 و 16 كجم. زيادة الوزن المفرطة ليست مناسبة أبداً أثناء الحمل، ولا حتى انخفاضها، حتى لو بدأت من حالة زيادة الوزن أو السمنة. لذلك يجب مشاركة أهداف زيادة الوزن المحددة مع طبيب أمراض النساء أو اختصاصي التغذية

في الربع الثاني والثالث يمكن

تحتاج إلى تكملة الوجبات بأجزاء صغيرة من الطعام. هذا لا يعني تناول ضعف الكمية: من الممكن الوصول إلى الاحتياجات الموصى بها عن طريق زيادة حصص الأطعمة المدرجة بالفعل في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. أثناء الحمل تصبح بعض العناصر الغذائية والأهم من ذلك مثل حمض الفوليك والحديد وفيتامين د والكالسيوم. قيمي استخدام أي مكملات غذائية مع طبيب أمراض النساء

### توجيهات عامة (Indicazioni generali)

- التوجيهات الغذائية في الحمل هي تلك (الصالحة للجميع) ذات التوزيع المتوازن والمتنوع لجميع العناصر الغذائية:
- تنظيم يوم الطعام في ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة منظمة، ولا تتخطى الوجبات أبداً؛
- الجمع بين الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الحيوانية والنباتية والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية في كل وجبة، وكلها متبلة بزيت جيد.
- تناول حصتين أو ثلاث حصص في اليوم من الفاكهة الطازجة والخضروات الموسمية.
- تناول الكربوهيدرات في كل وجبة

## الحمل و عوارضه الصحية

### (I disagi della gravidanza)

من الطبيعي أن تحدث بعض الأعراض الخفيفة أثناء الحمل. في حالة استمرارها أو إظهارها بشكل أكثر حدة ، من المهم مشاركة الموقف المحدد مع طبيب أمراض النساء الخاص بك.

### الغثيان والقيء (Nausea e vomito)

- تجنبني الصيام الطويل و قمي باستهلاك قليل للوجبات بشكل متكرر عن طريق تفضيل الأطعمة الجافة أو الجافة (البسكويت ، الأرز ، الخبز المحمص ، عصيدة من دقيق الذرة ، البطاطس ، الفاكهة المجففة) والوجبات الخفيفة المغذية الصغيرة (مثل الزبادي أو بضع قطع من البارميزان) ؛
- خلال النهار ، اشرب كميات صغيرة من المياه الساكنة أو الغازية ، وتجنبني الشرب أثناء الوجبة أو بعدها مباشرة.
- استخدام الزنجبيل (في شاي الاعشاب الساخن او طازج بالليمون) يمكن أن يساعد ؛
- تجنبني الوجبات ذات النكهات القوية.

## حموضة المعدة والارتجاع

### (Acidità di stomaco e reflusso)

- تجنبني الاستلقاء مباشرة بعد الوجبات.
- تجنبني الوجبات الكبيرة ويفضل الوجبات الخفيفة جافة ومغذية ومجزأة ؛
- ينصح بالشرب بعيدا عن الوجبات.
- قللي من تناول الأطعمة الحمضية -المهيجات (الطماطم والحمضيات والشوكولاتة والقهوة والأطعمة الحارة)

## الإمساك

### (Stitichezza)

- قمي بضممان الدعم اليومي الصحيح للفاكهة والخضروات (حصتين أو ثلاثة من كليهما) ؛
- تناولي البقوليات والخوخ بانتظام
- المكسرات والمكسرات والذور الزيتية والأفوكادو (تضاف إلى اللبن والسلطات أو تؤكل بمفردها) ؛
- ضممان الترطيب اليومي الصحيح (لترين أو ثلاثة) ؛
- ممارسة النشاط البدني كل يوم ضوء.
- إذا كانت هذه الإستراتيجيات غير كافية ، ناقش مع طبيبك فرصة تناول مكملات الألياف القابلة للذوبان أو استخدام البروبيوتيك.

## النشاط البدني

### (L'attività fisica)

تعتبر الممارسة المنتظمة للرياضة جنبًا إلى جنب مع النشاط البدني العفوي المرتبط بالحياة الاجتماعية (المدرسة والعمل والأنشطة المنزلية) عنصرًا أساسيًا لنمط حياة صحي. حتى أثناء الحمل ، وفي ظل عدم وجود موانع للتوليد / أمراض النساء ، فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تجلب فوائد جسدية ونفسية للأم والطفل.