

# الحمل والسلامة الغذائية

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

يوصي دليل التغذية الصحية الصادر عن وزارة الصحة ورعاية المسنين في حكومة الكومنولث بما يلي:

مكونات الوجبة	مقدار الاستهلاك اليومي	
شريحتان من الخبز لفة خبز متوسطة واحدة 1 وثلث كوب من حبوب الإفطار طبق من الأرز أو المعكرونة المطهون	4 - 6 وجبات (تُفضل الأصناف المصنعة من الحبوب الكاملة أو دقيقها)	<b>الخبز والحبوب</b> (بما فيها الأرز والمعكرونة)
1/2 طبق من الخضراوات المطهية طبق واحد من سلطة الخضراوات 1/2 كوب من البقول أو البسلة أو العدس الجاف المطهون أو البقول المعلبة قطعة بطاطس صغيرة	5 - 6 وجبات	<b>الخضراوات والبقول</b>
تفاحة متوسطة الحجم قطعتان صغيرتان من الفاكهة الطازجة (مشمش، كيوي، برقوق) نصف كوب من عصير الفواكه طبق من الفواكه المعلبة (دون إضافة سكر)	4 وجبات	<b>الفاكهة</b>
100 - 65 جرام من اللحم أو الدجاج المطهون 80 - 120 جرام سمك فيليه نصف كوب من الفول السوداني أو اللوز بيضتان صغيرتان	وجبة ونصف	<b>البروتينات</b> (اللحوم والأسماك والدواجن والبيض المطهون والمكسرات)
250 مل من اللبن 250 مل من مشروبات الصويا المدعمة بالكالسيوم 40 جرام من الجبن (شريحتان) 200 جرام زبادي	وجبتان	<b>الكالسيوم</b> (اللبن والزبادي والجبن الجاف)

تختلف مسألة زيادة الوزن خلال فترة الحمل من امرأة إلى أخرى، فزيادة الوزن بمقدار 12 - 14 كجم خلال هذه الفترة تعد أمراً عادياً. لذا ينبغي عدم اتباع حمية غذائية أو حذف بعض الوجبات أثناء فترة الحمل - حيث إن الجنين ينمو بصفة مستمرة مما يعني ضرورة التزام الحامل بنظام غذائي صحي ومتوازن.



## الأطعمة المناسبة في فترة الحمل

### النظام الغذائي الصحي

تتمثل أفضل طريقة للحصول على العناصر الغذائية اللازمة لك وللجنين في تناول أنواع متنوعة من الأطعمة المغذية.

ينبغي أن تشمل هذه الأطعمة على ما يلي:

- الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة - ويفضل أن تكون من الحبوب الكاملة أو مصنعة من دقيقها
- الخضراوات والبقول
- الفاكهة
- اللبن والزبادي والجبن الجاف - وتُفضل الأصناف قليلة الدسم
- اللحوم والدواجن والأسماك والبيض المطهون والمكسرات

## الفيتامينات والعناصر الغذائية والمعادن

يحتاج الجنين أثناء فترة الحمل إلى كميات إضافية من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى حتى ينمو، ولا شك أن نظامك الغذائي هو الطريقة المثلى لحصوله على هذه الفيتامينات.



### الفولات (Folate)

الفولات عبارة عن إحدى صور فيتامين ب، وله أهميته بالنسبة لنمو الجنين خلال المراحل الأولى من الحمل لأنه يعمل على منع إصابة الجنين بالتشوهات عند الولادة كتشوه العمود الفقري. وإذا كان السجل الطبي للأسرة يحتوي على عيوب في الأنيوب العصبي الجنيني، فينبغي استشارة الطبيب.

تتمثل أفضل طريقة لضمان الحصول على قدر كاف من حمض الفوليك في تناول جرعة يومية منه لا تقل عن 400 ميكروجرام قبل الحمل بشهر وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

كما أنه من المهم تناول الأطعمة المضاف إليها حمض الفوليك أو الغنية بالفولات بطبيعتها. وتشمل الأغذية المضاف إليها حمض الفوليك (المزودة به) بعض حبوب الإفطار والخبز والعصائر ومشروبات الأطعمة. ويمكنك قراءة ورقة المكونات الملصقة على العبوة لمعرفة مقدار الفولات الموجود في الغذاء الذي تودين تناوله.

الأطعمة الغنية بالفولات بطبيعتها تتضمن الخضراوات الورقية الخضراء مثل البروكلي (القبليط) والسبانخ وخضراوات السلطة والحمص والجوز وعصير البرتقال وبعض الفواكه والبقول المجففة والبسلة.

### الحديد

تزيد حاجة المرأة خلال فترة الحمل إلى عنصر الحديد، حيث يمتص الجنين من أمه قدرًا من الحديد يكفيها على مدار الشهور الخمسة أو الستة الأولى بعد الولادة، لذا يتعين عليك تناول المزيد من الحديد أثناء فترة الحمل. ويوصى بتناول «الجرعة اليومية من الحديد» (وهو ما يُعرف باسم RDI اختصاراً)، وهذه الجرعة مقدارها 22 ملجرام يومياً خلال فترة الحمل. بعض النساء الحوامل يحتجن إلى جرعة مقدارها 27 ملجرام يومياً.

هناك أطعمة غنية بالحديد منها:

- اللحوم الحمراء (كلحم البقر والخراف)
- لحم البط (منزوع الجلد)
- الدواجن
- الأسماك
- الخضراوات الخضراء مثل البروكلي والملفوف والسبانخ
- البقول المطهية مثل الحمص والعدس واللوبيا والفاصوليا
- اللبنة

يساعد تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «ج» على امتصاص الحديد. ومن ثم، يُنصح بشرب كوب من عصير البرتقال عند تناول الخضراوات الخضراء أو اللحوم الحمراء. كما ينبغي الانتباه إلى مقدار الكافيين الذي يدخل الجسم، فمشروبات الشاي والقهوة والكولا تقلل من امتصاص الجسم للحديد.

### الكالسيوم

الكالسيوم من العناصر الأساسية للحفاظ على صحة العظام وقوتها. وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، يحتاج الجنين إلى كمية كبيرة من الكالسيوم مع بداية نمو عظامه وتكونها.

إذا لم تحصل الأم على الكمية المناسبة من الكالسيوم في غذائها لنفسها وللجنين، فسيحصل الجنين على الكالسيوم اللازم له من عظام الأم. ولتجنب حدوث هذا الأمر الذي قد يترتب عليه خطر الإصابة بهشاشة العظام مع التقدم في السن، يرجى الاهتمام باتباع نظام غذائي يفي باحتياجات الأم والجنين من الكالسيوم.

إن الجرعة اليومية المطلوبة من الكالسيوم أثناء الحمل تقدر بـ 480 ملجرام يومياً في المعتاد، لكن بعض النساء قد يحتجن ما يصل إلى 1000 ملجرام يومياً. وتعد منتجات الألبان كالحليب والجبن والجاف والزبادي ولبن الصويا المزود بالكالسيوم من المصادر الغنية بعنصر الكالسيوم.

### أحماض أوميغا 3

تشكل أحماض الأوميغا 3 أهمية بالغة لنمو النظام العصبي المركزي ونمو المخ والعين لدى الطفل قبل الولادة وبعدها.

أما الأغذية المفيدة التي تشتمل على أحماض أوميغا 3 فتتضمن الأسماك الغنية بالزيوت كالسلمون والسلمون المرقط والرنجة وسمك الأنشوفة والسردين. كما توجد أحماض الأوميغا 3 في لحوم الدجاج والبيض والتونة المعلبة وزيت بذرة الكتان.

إذا أحسست بأنك لا تحصلين على الكمية الكافية من الفيتامينات أو العناصر، فلا تترددي في الاتصال بالطبيب المشرف عليك.

## جدول التغذية الصحية السليمة أثناء الحمل

الأحمر = الامتناع عن تناول. الأرجواني = تناول بحرص. الأزرق = لا مانع من تناول.

الطعام	الأمثلة	المطلوب
اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية		
اللحوم الجاهزة (المعبأة)	مثل لحم الخنزير ولحم السلامي واللانشون والدجاج، إلخ.	الامتناع عن تناول
اللحوم غير المطهوه	أي لحم أو دجاج غير مطهو أو أية دواجن أو لحم بقري أو لحم خنزير، إلخ.	الامتناع عن تناول
الدواجن	الدجاج المجمد أو لحم الديك الرومي المستخدم في الشطائر	الامتناع عن تناول
	دجاج الوجبات السريعة الساخنة	شراء الدجاج الطازج المطهو وتناوله مباشرة، مع حفظ المتبقي في الثلاجة وتناوله في غضون يوم واحد من الطهي
	الدواجن المطهوه في المنزل	الدواجن المطهوه في المنزل التأكد من طهي الدواجن جيداً وتناولها مباشرة - مع حفظ المتبقي في الثلاجة وتناوله في غضون يوم واحد من الطهي
المعجنات والفتائر	معجنات اللحم أو شرائح اللحم المتلجة	الامتناع عن تناول
الأطعمة البحرية	الأطعمة البحرية غير المطهوه	الامتناع عن تناول
	القرنبيط المقشر المتلج الجاهز	الامتناع عن تناول
	الأسماك والمأكولات البحرية المدخنة	الامتناع عن تناول
	الأسماك والمأكولات البحرية المطهوه	الطهي جيداً وتناول الطعام المطهو وهو ساخن مع حفظ المتبقي في الثلاجة ليُأكل في غضون يوم من الطهي
السوشي	المُشترى من المتجر	الامتناع عن تناول
	المُعد في المنزل	الامتناع عن تناول اللحوم أو المأكولات البحرية غير المطهوه، وتناول المطهو منها مباشرة
اللحوم المطهوه	لحم البقر والخنزير والدجاج واللحم المفروم	الطهي جيداً وتناول الطعام وهو ساخن
الألبان والبيض		
الجبن	الجبن الطري وشبه الطري كجبن البري والكمبريت والريكوتا والفيتا والجبن الأزرق، إلخ.	الامتناع عن تناول ما لم يكن ضمن طبق جيد الطهي كالسبانخ والمكرونة المحشوة بالجبن أو اللحم
	الجبن المجهز والجبن المبشور والجبن الأبيض المشقود والجبن القشدي، إلخ.	الحفظ في الثلاجة والتناول في غضون يومين من فتح العبوة
	الجبن الجاف مثل الشيدر والجبن لذيق المذاق	الحفظ في الثلاجة
الأيس كريم	الأيس كريم اللين	الامتناع عن تناول
	الأيس كريم المجمد المعبأ	الحفظ والتناول بصورته المجمدة

احتفظي بهذا الجدول في متناولك ليذكرك بالأطعمة التي ينبغي عليك الامتناع عن تناولها أثناء الحمل.

الطعام	الأمثلة	المطلوب
اللبن	غير المبستر (الخام)	الامتناع عن الشرب أو الاستخدام
	المبستر	الحفظ في الثلاجة مع الشرب خلال فترة الصلاحية
منتجات الألبان الأخرى	القشدة والزبادي	الحفظ في الثلاجة والتأكد من تاريخ الصلاحية
	الكاستر	الامتناع عن تناول إلا بعد التسخين حتى الغليان
البيض		الطهي الجيد
الخضراوات والفاكهة		
السلطات	السلطات الجاهزة أو المعلبة كالمقدمة على موائد السلطات أو الموائد المفتوحة	الامتناع عن تناول
	المعدة في المنزل	غسل وتجفيف مكونات السلطة جيداً قبل إعداد السلطة مباشرة ثم أكلها في الحال، مع حفظ المتبقي منها في الثلاجة وتناوله في غضون يوم من إعدادها
الفاكهة	جميع الفواكه الطازجة	غسل وتجفيف الفاكهة جيداً قبل تناولها
الخضراوات	جميع الخضراوات الطازجة	غسل وتجفيف الخضراوات غير المطهوه جيداً قبل أكلها أو غسلها قبل طهيها
	الخضراوات المجمدة	الامتناع عن تناول إلا بعد الطهي
البقدونس	المزروع في المنزل والمُشترى من المتجر	الامتناع عن تناول قبل الطهي، ويمكن استخدامه في الأطباق المطهوه
براعم الفول	براعم الفصّة والبروكلي والبصل وعباد الشمس والبرسيم والفجل والبازلاء واللوبيبا الذهبية وفول الصويا.	الامتناع عن تناول سواء كانت البراعم مطهوه أم غير مطهوه
أطعمة أخرى		
بقايا الطعام	الأطعمة المطهوه	حفظ المتبقي من الطعام في الثلاجة مع تغطيته ثم تناوله في غضون يوم من حفظه مع إعادة تسخينه جيداً
الأطعمة المعلبة	الفواكه والخضراوات والأسماك المعلبة، إلخ.	حفظ الأجزاء غير المستخدمة في الثلاجة في عبوات نظيفة ومحكمة لتناولها لاحقاً في غضون يوم من تخزينها
الحشو	حشو الدجاج أو الدواجن	الامتناع عن تناول لحين طهي الحشو منفرداً ليُأكل بعدها ساخناً
الحمص	المُشترى من المتجر أو المُعد في المنزل	الحفظ في الثلاجة ثم تناول في غضون يومين من الفتح/الإعداد

## نصائح وإرشادات للوقاية من الأمراض المتعلقة بالأطعمة:

<ul style="list-style-type: none"><li>• الحرص على تبريد الأطعمة التي تُحفظ بالبرودة داخل الثلاجة (بدرجة حرارة أقل من 5 مئوية) وتسخين الأطعمة جيداً (بدرجة حرارة أعلى من 60 مئوية) قبل تناولها. وسيؤدي هذا إلى وقف نمو البكتيريا المسببة لتسمم الطعام.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الفصل بين الأطعمة غير المطهورة والأطعمة المطهورة وعدم استخدام الأواني نفسها مع كلا النوعين لا سيما ألواح التقطيع والسكاكين.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• إذابة الثلج عن الطعام المجمد بوضعه في الثلاجة أو فرن ميكروويف، مع عدم القيام بذلك على لوح في المطبخ أو في الحوض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• المحافظة على نظافة الأواني والمطبخ.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• طهي الطعام جيداً حتى ينضج تماماً، وطهي الدواجن واللحوم المفرومة لحين التأكد من نضوجها الكامل من خارجها ومن داخلها. ويجب التأكد من طهي الطعام طهيًا جيداً وأن حساء الطهي خال من أي شوائب.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الحرص الدائم على غسل الأيدي جيداً قبل وبعد إعداد الطعام وتناوله، فذلك هو الأسلوب الأمثل للوقاية من انتشار البكتيريا.</li></ul>

## الليستيريا

الليستيريا عبارة عن نوع من البكتيريا الموجودة في بعض الأطعمة، وتتسبب في إصابة خطيرة تعرف بمرض الدوران. ويستغرق ظهور أعراض الإصابة بهذه البكتيريا ما يصل إلى ستة أسابيع، وإذا انتقلت العدوى إلى الجنين فقد يؤدي هذا إلى الإجهاض أو انتقال العدوى إلى الوليد أو ولادة الجنين ميتاً. لذلك، فإن أفضل طريقة لتجنب كل هذه الأمور تتمثل في التعامل الصحي مع الأطعمة عند إعدادها وتخزينها وتناولها.

ولعل الأسلوب الأمثل في هذا الصدد يكمن في الاقتصار على تناول الأطعمة الطازجة المطهورة جيداً والخضراوات والفاكهة الطازجة بعد غسلها جيداً. أما بقايا الوجبات فيمكن تناولها شريطة حفظها في الثلاجة لمدة لا تزيد على يوم واحد.

فيما يلي مجموعة من الأطعمة الجاهزة المحفوظة في الثلاجة ينبغي تجنبها تماماً:

- الجبن الطري أو شبه الطري
- الدجاج المطهو المجمد
- اللحوم المجمدة المجهزة
- السلطات المجهزة
- المأكولات البحرية غير المطهورة
- الأيس كريم اللين
- منتجات الألبان غير المبسترة
- معجنات اللحوم أو الأسماك

## الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء فترة الحمل

### الأمراض المتلفة بالأطعمة

تؤدي التغيرات الهرمونية في جسم المرأة أثناء فترة الحمل إلى إضعاف قدرات الجهاز المناعي، الأمر الذي يزيد من صعوبة مهمة الجهاز والجسم إزاء مقاومة أنواع المرض والعدوى. ولا شك أن الوقاية من الأمراض المتعلقة بالأطعمة والحماية من المخاطر الأخرى المرتبطة بالأطعمة يمثل أمراً في غاية الأهمية خلال فترة الحمل.

## السالمونيلا

يمكن أن تتسبب بكتريا السالمونيلا في الإصابة بالغيثان والقيء والتقلصات المعوية والإسهال والحمى والصداع. جدير بالذكر أن احتمال إصابة النساء الحوامل ببكتيريا السالمونيلا لا يزيد عن غيرهن، لكن هذه البكتيريا قد تؤدي إلى الإجهاض في بعض الحالات النادرة.

لذلك، يُنصح بتجنب الأطعمة التي تحتوي على البيض غير المطهو، كما ينبغي الحرص على طهي اللحوم والدجاج والبيض طهيًا جيدًا. إضافة إلى ذلك، ننصح هيئة مراقبة الأغذية في نيو ساوث ويلز النساء الحوامل بعدم تناول أي نوع من البراعم (النباتات في أول إزهارها) (بما في ذلك براعم نبات الفصّة والبروكلي والبصل وعباد الشمس والبرسيم والفجل والبازيلا واللوبيبا الذهبية وفول الصويا) سواء كانت نيئة أم غير مطهورة.

## المخاطر الأخرى المرتبطة بالغذاء

### داء المُقَوَّسات

بالرغم من أن داء المُقَوَّسات غير منتشر بين النساء الحوامل، إلا إن الحامل قد تُصاب به إثر تناول اللحوم غير المطهورة جيداً أو الفواكه والخضراوات غير المغسولة (لا سيما المقطوفة من الحدائق التي توجد بها قِطط منزلية). لكن الطريقة الأكثر انتشاراً للإصابة تتمثل في لمس فضلات القطط والكلاب لدى تنظيف وعاء الفضلات أو التربة الملوثة بهذه الفضلات في الحديقة. وعلى ذلك، ينبغي اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بداء المُقَوَّسات أثناء فترات الحمل لأنه قد يتسبب في تدمير خلايا مخ لدى الجنين أو إصابته بالعمى.

### نصائح لتجنب الإصابة بداء المُقَوَّسات:

- الامتناع عن تناول اللحم غير المطهو جيداً أو النيئ
- الامتناع عن شرب لبن الماعز غير المبستر
- الامتناع عن تناول اللحم غير المطهو جيداً أو النيئ
- الامتناع عن شرب لبن الماعز غير المبستر
- الامتناع عن التعامل مع فضلات القطط
- الامتناع عن التعامل مع فضلات القطط

## الزئبق في الأسماك

الأسماك غنية بالبروتين والمعادن وتقل فيها نسبة الدهون المشبعة، كما تحتوي على أحماض دهنية تُعرف باسم أوميغا 3، ولهذه الأحماض أهمية بالغة في نمو الجهاز العصبي المركزي في الأجنة قبل الولادة وبعدها.

ينبغي أن تُقبل الأم خلال الحمل والرضاعة على تناول الأسماك لما لذلك من أهمية بالغة، ورغم ذلك، لا بد من الحرص والعناية لدى اختيار الأسماك، ذلك أن بعض الأسماك قد تحتوي على نسب من الزئبق قد تضر الجنين أو تؤثر سلباً على نمو الجهاز العصبي للرضيع.

واليك فيما يلي جدول يوضح مقدار وأنواع الأسماك التي ينبغي الالتزام بها نظراً لأهمية الأسماك في التوازن الغذائي.

النساء الحوامل والمرضعات والنساء اللاتي يخططن للحمل	الأطفال (حتى عمر ست سنوات)
وجبة واحدة بمقدار 150 جرام	وجبة واحدة بمقدار 75 جرام
مرتان أو ثلاث مرات أسبوعياً من أي نوع من الأسماك والمأكولات البحرية غير المذكورة أدناه	
أو	
وجبة واحدة كل أسبوعين من سمك القرش (شريحة) أو سمك الخَرْمَان (أبو سيف، السيف والمزّلين) مع الابتعاد عن تناول أي أسماك أخرى خلال الأسبوعين	
أو	
وجبة واحدة في الأسبوع من سمك الهلبوت البرتقالي (فرخ الأعماق) أو السلور، مع الابتعاد عن تناول أية أسماك أخرى في هذا الأسبوع	

## كما ينبغي الامتناع عن...

### الكحول

قد يتسبب تناول الكحول أثناء فترة الحمل في الإجهاض أو ولادة الجنين ميتاً أو الولادة المبكرة (قبل الأوان) أو ولادة الطفل مصاباً بمتلازمة الكحول الجنيني (وهو مرض يؤدي إلى بطء النمو قبل الولادة وبعدها إلى جانب الإعاقات الذهنية). وبما أنه لا توجد حقائق مؤكدة بشأن وجود مستوى آمن لتعاطي الكحول خلال فترة الحمل، فإن المجلس القومي للصحة والبحوث الطبية ينصح النساء بالامتناع تماماً عن شرب الكحول خلال فترة الحمل.

### الكافيين

لا بأس في تناول كميات صغيرة من الكافيين أثناء الحمل، إلا أن الإسراف في تناوله قد يزيد من خطر التعرض للإجهاض والولادة المبكرة. ويوجد الكافيين في مشروبات القهوة والشاي والشوكولاته والكولا (وبعض المشروبات الغازية الأخرى). وتوصي هيئة الصحة في نيو ساوث ويلز (NSW Health) النساء الحوامل بعدم تناول أكثر من 200 ملجرام من الكافيين يومياً. هذه الكمية تعادل فنجانين من البن المطحون أو فنجانين ونصف من القهوة سريعة التحضير أو أربعة فناجين من الشاي متوسط التركيز أو أربعة أكواب من الكاكاو/الشوكولاته الساخنة أو ستة أكواب من الكولا.

### التدخين

يشكل التدخين خطراً داهماً على الجنين، حيث إنه يزيد من احتمال حدوث الولادة المبكرة وضعف وزن المولود إلى جانب الإصابة بمشكلات في التنفس والوفاة المفاجئة للطفل. وليس هناك حد آمن للتدخين، بل يجب الإقلاع عنه. وللحصول على المساعدة اللازمة للإقلاع عن التدخين، اتصل بخط المساعدة للإقلاع عن التدخين (Quitline) على رقم 131848.



للحصول على المزيد من النصائح بشأن السلامة الغذائية أثناء الحمل، يرجى زيارة:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html)

**NSW Health**

Pregnancy Care

[www.health.nsw.gov.au/living/parent.html](http://www.health.nsw.gov.au/living/parent.html)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

Listeria

[www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm](http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm)

إذا أردتم الحصول على نسخ من هذه المطبوعات أو غيرها من المطبوعات الصادرة عن الهيئة، أو رغبتم في الحصول على المزيد من المعلومات والنصائح:

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

أو الاتصال على رقم: 1300 552 406