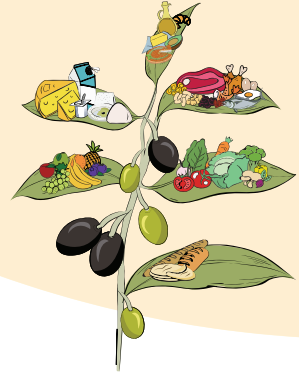




تغذية الحوامل والمرضعات

تحتاج الحامل والمرضع يومياً لتناول أغذية متنوعة غنية بالعناصر الغذائية المهمة والتي تشمل: البروتين، الحديد، حمض الفوليك، فيتامين أ، الكالسيوم، فيتامين ج (سي)، وفيتامين د



المجموعات الغذائية: يمكن الحصول على العناصر السابقة من خلال نظام غذائي متنوع يشمل المجموعات الغذائية: الفواكه، الخضروات، البروتينات مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات، الحبوب ومشتقاتها، الحليب ومنتجاته مثل الألبان والأجبان، والزيت

الطاقة: لا تكون هناك زيادة في احتياجات المرأة الحامل من الطاقة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، ولكن ابتداء من الثلث الثاني (الشهر الرابع) من الحمل تصبح هناك حاجة إلى مزيد من الطاقة/ السعرات الحرارية لضمان الدعم الأمثل للمرأة الحامل

سيدتي: احرصي على تناول وجبات غذائية متنوعة تحتوي التالي:

الأغذية ذات المصدر الحيواني (مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والأحشاء الداخلية) تعتبر مصدراً رئيسياً للبروتينات والحديد



الأغذية الغنية بحمض الفوليك مثل الخضار الورقية الخضراء (مثل السبانخ، الجرجير، السلق)، البروكلي، التوت، المكسرات، الفول والحمضيات



منتجات الحليب مثل الألبان أو الأجبان تعتبر مصدراً للكالسيوم وفيتامين د



البقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا البيضاء والحمراء غنية بالبروتينات والحديد إلا أنه يجب تناولها مع الأغذية الغنية بفيتامين ج (سي) لتساعد على امتصاص الحديد



الخضروات الورقية أو الخضراوات ذات اللون الأخضر الغامق أو الأصفر أو الفاكهة الصفراء أو البرتقالية تعتبر مصدر غني بفيتامين أ



الحمضيات والفلل الحلو والبندورة والفاكهة مثل الجوافة والفراولة والكيوي غنية بفيتامين ج (سي)



الحبوب الكاملة أو الخبز الأسمر تعتبر مصادر غنية بالطاقة والألياف



الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو غنية بالطاقة



الحرص على شرب السوائل وخاصة الماء عند الشعور بالعطش بشكل عام، حيث يوصى باستهلاك ٨،٨ لتر (٧-٨ كوب) من الماء يومياً للأمهات المرضعات مع وجود اختلافات بناءً على المناخ



