

التغذية

في فترة الحمل والرضاعة



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO

نتمنى لك فترة حمل وإرضاع سعيدة!

اتصل بنا

هاتف: ٠٠٤٩٥٨٤٦٣٣٠٣٣
بريد إلكتروني: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, **Arabisch**, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, **arabe**, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, **arabo**, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

8/2016

Art.-Nr. 341.802.ARA

يمكن تحت العنوان نفسه الحصول على كتيبات مجانية أكثر تفصيلاً من الهيئة الاتحادية لسلامة المواد الغذائية والطب البيطري (باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية).

معلومات إضافية:

- معلومات عن الصحة بلغات متعددة:
- الصليب الأحمر السويسري: **migesplus.ch**
- معلومات حول الحساسيات: مركز aha! للحساسية في سويسرا: **aha.ch**
- مؤسسة استشارية للأباء والأمهات: **muetterberatung.ch**
- حلقات نقاشية للسيدات حول الوقاية
- ودعم الصحة بلغات عديدة: **femmestische.ch**
- الجمعية السويسرية للتغذية: **sge-ssn.ch**
- الرابطة السويسرية للقابات: **hebamme.ch**
- الرابطة السويسرية لأخصائي التغذية: **svde-asdd.ch**
- هيئة دعم الرضاعة في سويسرا: **stillfoerderung.ch**

الجمعيات المختصة:

- الجمعية السويسرية لطب النساء ومساعدة التوليد (SGGG): **sggg.ch**
- الجمعية السويسرية لطب الأطفال (SGP): **swiss-paediatrics.org**

النظافة

قد تكون المواد الغذائية النيئة مُحمّلة بالجراثيم بطبيعتها. لذلك يلزم عليك في فترة الحمل بشكل خاص اتباع قواعد ضرورية للنظافة الشخصية: اغسلي اليدين وأجهزة الطهي جيداً؛ لا تخلطي المواد الغذائية النيئة أو غير المغسولة مع المواد الغذائية الأخرى؛ احفظي المواد الغذائية الحيوانية في الثلاجة؛ اطبخي اللحم والدواجن والبيض والسمك بحرارة عالية كافية.

الحساسيات

تجنّبي فقط المواد الغذائية التي يثبت لك طبيبك أو طبيبتك أنها قد تُسبب لك نوعاً من الحساسية. وإلا سوف تقصرين نظامك الغذائي من دون فائدة.

الرضاعة

تُمثّل الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء لطفلك وتسهّل عليه انطلاقة مثالية لحياته. يُفضّل في فترة الشهور الأربعة إلى الستة الأولى من عمر الطفل الاقتصار على الرضاعة الطبيعية فقط.



تحتاجين بشكل خاص أثناء الحمل والرضاعة إلى المزيد من الفيتامينات والمواد المعدنية. تزداد حاجة الجسم إلى الطاقة (السعرات الحرارية) بدءاً من شهر الحمل الرابع فقط. لتغطية هذه الحاجة الإضافية يكفي حتى نهاية فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة كوبٌ من اللبن وحفنة من المكسّرات وثمرّة فاكهة فقط .

زيادة الوزن أثناء فترة الحمل

يُعتبر أمراً مثالياً أن يزداد وزن الحامل ذات الوزن الطبيعي ما بين ١١ و ١٦ كغ حتى نهاية فترة الحمل. في حالة الوزن الزائد يفترض أن تكون زيادة الوزن أقل من ذلك، وفي حالة الوزن القليل يفترض أن تكون الزيادة أكثر. لكن لاتقومي بإجراء حميات للتنحيف، لأن طفلك يمكن أن يحصل بسبب ذلك على عناصر غذائية قليلة جداً.

تناول الأطعمة المتنوعة

تمدك كل مادة غذائية بعناصر غذائية متنوعة. تحدّثي إلى طبيبك أو أخصائية التغذية إذا كنت لا تتناولين مواداً غذائية معيّنة، على سبيل المثال منتجات الألبان أو اللحوم أو الأسماك. التغذية النباتية ممكنة أيضاً في فترة الحمل والرضاعة. لكن يُنصح بالعدول عن اتباع نظام تغذية نباتي صرف (أي دون تناول منتجات حيوانية على الإطلاق).

الحركة

حافظي على رشاقتك بالحركة المنتظمة، من خلال النزاهات وممارسة الألعاب الرياضية واليوغا والتجوّ. تحقّق الرياضة متعةً أكبر عندما تُمارَس مع الآخرين. لكن تجنّبي في فترة الحمل الإجهاد الشديد أو الرياضات غير الآمنة المصحوبة بخطر الإصابات أو السقوط.

حفزي شريكك أيضاً على اتباع نظام غذائي متوازن وعلى الخروج معك إلى الهواء الطلق.

