


# 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

8/2020

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: **sgs-ssn.ch**
- الرابطة السويسرية للقابلات: **hebamme.ch**
- الرابطة السويسرية لأخصائيي 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 التلاجة؛ 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

مثّل الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء لطفلك وتسهّل عليه انطلاقة مثالية لحياته.  
لا يحتاج الطفل الرضيع الصحي سوى إلى حليب الأم في الشهور الستة الأولى.



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 لا تقومي بإجراء حميات  
للتخفيف، لأن طفلك يمكن أن يحصل بسبب ذلك على عناصر غذائية قليلة جداً.

### تناول الأطعمة المتنوعة

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

### الحركة

حافظي على رشاقته بالحركة المنتظمة، من خلال النزاهات وممارسة الألعاب  
الرياضية واليوغا والتجول. تحقّقي 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.



## انطلاقاً مثالية للحياة

تُتيحين لطفلك من خلال اتباع نظام غذائي متوازن قبل فترة الحمل وأثنائها وأيضاً في فترة الرضاعة انطلاقاً مثالية للحياة. يساعدك في ذلك هرم المواد الغذائية السويسري: تحتاجين إلى المواد الغذائية الموجودة في الدرجات السفلى من الهرم بكميات أكبر وللمواد الغذائية في الدرجات العليا بكميات أقل.

يُعمل أثناء الحمل بالشعار القائل:

لا تأكلي كمية مُضاعفة، بل ضاعفي جودة غذائك!



### توصيات لفتري الحمل والرضاعة

**السكريات والموالح:** بكميات قليلة.

**الزيوت والدهون والمكسّرات:** يوميًا ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من زيت نباتي، على سبيل المثال، زيت بذور اللفت وزيت الزيتون وحفنة صغيرة من المكسّرات، على سبيل المثال، الجوز. الزبدة/السمنة بكميات قليلة.

**منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض والتوفو:** يوميًا ٣ حصص من منتجات الألبان وحصّة واحدة من اللحم/ السمك/ البيض/ التوفو / السيتان / القورون (Quorn).

**منتجات الحبوب والبطاطس والبقوليات:** يوميًا ٣-٤ حصص، على سبيل المثال، الخبز/ الأرز/ العدس/ الدخن/ المُعجّجات، وعليك تفضيل المنتجات من الحبوب الكاملة.

**الخضروات والفواكه:** يوميًا ٥ حصص (٥ حفنات) على الأقل.

**المشروبات:** عليك تفضيل الماء وشاي الأعشاب وشاي الفاكهة غير المُحلّى. اشربي يوميًا ١,٥ - ٢ لتر في فترة الحمل وعلى الأقل لترين أثناء الرضاعة.

## ملحوظة

تجنّبي ■ نادر ■ يومي ■

| أثناء الرضاعة  | أثناء الحمل   | العناصر الغذائية   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>لا تتناولي المشروبات المحسّوة على الكافيين مثل القهوة والشاي الأسود والأخضر والشاي المُنمّج ومشروبات الكولا والمشروبات الباردة من القهوة المحلّوة بالحلويات أو المشاي الأسود أو الأخضر يوميًا كحد أقصى.</li> <li>من القهوة كحد أقصى ٤ فناجين من الشاي الأسود أو الأخضر يوميًا كحد أقصى.</li> <li>تجنّبي مشروبات الطاقة والمشروبات المحسّوة على الكافيين مثل ماء التونيك أو الليمون المر.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>تناولي فيتامين دي على شكل قطرات. قومي باستشارة أخصائية التغذية لتحديد الجرعة المناسبة من فيتامين دي إن. فيتامين دي ضروريّ للنمو الصحيّ للعظام.</li> <li>تشاري مع طبيبك أو أخصائية التغذية حول ما إذا كان عليك تناول عناصر غذائية مثل الحديد والأحماض الدهنية المحتوية على أوميغا-٣ أو فيتامين بي ١٢ كملكمّل غذائي.</li> <li>استخدمي الملح مع اليود.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات</li> </ul>              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>أفغلي الخضروات والسلطات والأعشاب والفواكه جيّدًا باستخدام مياه جارية.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات والفواكه</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تجنّبي: <ul style="list-style-type: none"> <li>الحليب الطازج</li> <li>الحليب الطري وشبه الصلب من حليب الأبقار والأغنام والماعز (من الحليب الطازج والمُستّر)</li> <li>الحليب الأبيض (فيتا)</li> <li>الحين الأزرق مثل حين جورجوزولا</li> <li>يُوصى بها قلي على سبيل المثال: <ul style="list-style-type: none"> <li>الحليب المُستّر والمُستخّن بدرجات حرارة عالية</li> <li>اللبن والنظر الهندي (من حليب مُستّر)</li> <li>الحين الطازج مثل الموتزاريلا واللبن والحين القريش (من الحليب المُستّر)</li> <li>الحين الصلب (من الحليب الطازج والمُستّر)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الحليب ومنتجات الألبان</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تجنّبي المنتجات الحيوانية الطازجة وغير المطهّرة جيّدًا مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>اللحم الرطب</li> <li>المنتجات النيئة مثل النفاثق شبه الصافية والسلامي</li> <li>فخذ الخنزير النيّء</li> <li>السمك النيّء، مثل السوشي وحيوانات البحر النيّئة</li> <li>السمك المُملّح مثل السلمون والأريون المُلّح</li> <li>منتجات من البيض النيّء، مثل التيراميسو</li> </ul> </li> <li>لا تأكلي لحم الكبد في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. يحتوي الكبد على كمية كبيرة من فيتامين أ حيث يُمكن أن تؤدي في مراحل الحمل الأولى إلى حدوث تشوهات.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>اللحوم والأسماك والبيض</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>لا تأكلي سمك التونة الطازج وسمك الكراكي إلا بشكل قليل جدًّا.</li> <li>يفضل استهلاك أسماك السلمون والتونة المحفوظة والسردين وشرائح السردين المُجمّدة والرنجة.</li> <li>تناولي أنواعًا مختلفة من الأسماك.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>المشروبات الكحولية</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تجنّبيها أو لا تتناولينيها إلا نادرًا</li> <li>وبكميات قليلة.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>أرغميها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الخبز والدخان</li> </ul>          |