

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بالأم الحامل.

الحلقة الخامسة

نصائح للام الحامل



- 1 (ننصحك بالحصول على وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية من اللحوم والأسماك والبيض والحبوب والحليب ومشتقاته.
- 2 (تناول كميات كافية من الماء والسوائل.
- 3 (تناول مصادر الكالسيوم كالحليب ومشتقاته للمحافظة على صحة عظامك.
- 4 (تجنب الأغذية التي تؤدي إلى اضطراب عملية الهضم مثل المشروبات الغازية، كذلك تجنب المنبهات من الشاي والقهوة.
- 5 (تجنب الإمسك وذلك بتناولك قدر كافي من الفواكه والخضروات الطازجة يوميا حتى تساعد الحفاظ على الحركة المنتظمة للأمعاء كما ينصح بتناول الفواكه المجففة مثل التمر والزبيب والقطين.
- 6 (تجنب الأغذية التي تسبب الحموضة وحرقة المعدة مثل التوابل والمقالي.
- 7 (استبدلي الخبز الأبيض بالأسمر، لما يحتويه من كميات كبيرة من الألياف الضرورية لعملية الهضم.
- 8 (وزعي وجباتك الثلاثة المعتادة إلى 6 وجبات خفيفة على طول ساعات النهار.
- 9 (تجنب الزيادة في وزنك عن الحد المطلوب لأنه سيصبح من الصعب التخلص منه بعد الولادة، حيث أن الزيادة الطبيعية أثناء فترة الحمل من 9-13 كيلوغرام.
- 10 (من المفضل التنزه في الفترة الصباحية تحت أشعة الشمس حتى يتكون فيتامين (د) الموجود تحت الجلد والذي يشجع نمو العظام وترسيب الكالسيوم.
- 11 (حافظي على النوم مبكرا حتى تحصلي على قسط من الراحة.
- 12 (الحرص على ممارسة الرياضة ويفضل رياضة المشي يوميا فهي منشطة للدورة الدموية ومقوية لعضلات الجسم .
- 13 (تجنب الإرهاق الشديد والتعرض للسقوط وحمل الأشياء الثقيلة حتى لا يؤدي إلى الإجهاض.



14) تجنبى القيام من الفراش فجأة حتى لا يحدث انخفاض فى ضغط الدم فىؤدى إلى الشعور بالدوخة واختلال التوازن .

المراجع:

- سمىة حماد. التصنيع الغذائى: الغذاء والتغذية، 2010
- د. جابى أبو سعدى، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د.حنا رشمائوى، تغذية المرأة الحامل والمرضع وفى سن الأمان، أريج، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu

