



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval

غذاءك خلال الحمل



Diet During Pregnancy



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٠٤ ٢٦٧٨٨٦٦
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٠٦ ٥٦٥٨٨٦٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Q. Why should a lady eat well during Pregnancy?

- A. Pregnancy is the most nutritionally demanding period of a woman's life. What an expectant mother eats during her pregnancy influences growth of the child she bears.

Q. What should be the balanced dietary intake for a pregnant lady?

- A. Expectant mother should continue to enjoy favorite food in moderation. Eat small frequent meals while keeping total calorie intake under control.

Protein

- Developing foetus demands increased amount of proteins.
- Daily consumption should be 60gms of protein or 10gm more than non-pregnant state.
- Food containing proteins are – Pulses, Legumes, Soybeans, Egg, Meat, Fish, Paneer, Milk and Milk products like Curd etc.

Calcium

- Calcium requirement during pregnancy increases almost 50% of normal needs. Most Calcium is needed during 3rd trimester as the skeletal bones of baby are growing rapidly.
- Calcium rich products are - milk, curd, yoghurt, cheese, milk based desserts and bony fish.

Iron

- Requirement of Iron doubles during pregnancy. Additional Iron is needed as a result of increased blood volume and foetal requirements.
- Iron rich Food - Dates, Jaggery, Red meat, Green leafy vegetables, Legumes, Egg, Dry fruits.
- Citrus food enhances absorption of iron and should be included but beverages like tea hamper the absorption of Iron and should be avoided.

Folic Acid

- Folic acid has an important role in the neurological development of foetus especially in 1st trimester.
- Folic acid rich products such as leafy vegetables and legumes.

General Points to be kept in mind

1. Avoid fried, spicy food during pregnancy.
2. Avoid tea, coffee in excessive amounts.
3. Take small, moderate size meals at short intervals.
4. Take plenty of fluids and fiber-rich food to avoid constipation especially salads, fruits and leafy vegetables.
5. Germinated Legumes and fermented food are digestible as well as palatable, hence should be included in the diet.

س. لماذا يجب على المرأة الحامل أن تهتم بالغذاء الصحي؟

ج. تعد فترة الحمل هي أكثر المراحل أهمية من ناحية التغذية في حياة المرأة. فما تتناوله الأم الحامل خلال فترة حملها يؤثر بشكل كبير على نمو طفلها.

س. ما هو معدل الغذاء الصحي الذي يجب أن تتناوله المرأة في فترة حملها؟

ج. يمكن للمرأة الحامل أن تتناوله ما ترغب به خلال فترة حملها ولكن بشكل معتدل. وعليها أن تتناول كميات معتدلة من الوجبات خلال فترات متقاربة مع مراعاة معدل السعرات الحرارية.

البروتينات

- نمو الجنين يتطلب زيادة في معدل البروتين.
- يجب أن يكون معدل البروتين المتناولة خلال اليوم ٦٠ جرام أو ١٠ جرام زائدة عن المرأة غير الحامل.
- أمثلة على الأطعمة المحتوية على البروتين – البقوليات، البازيلاء، حبوب الصويا، البيض، اللحم، الأسماك، القشطة، الحليب ومشتقاته كالجبن وغيرها.

الكالسيوم

- يزداد معدل الحاجة إلى الكالسيوم بنسبة ٥٠٪ أكثر خلال فترة الحمل. خصوصاً في الثلاث أشهر الأخيرة حيث أنه يكون تكوين الهيكل العظمي للجنين والعظام سريعاً جداً.
- الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل: الحليب، القشطة، الألبان، الأجبان، والحلويات المصنوعة من الحليب، والأسماك ذات العظام.

الحديد

- يزداد معدل الحاجة إلى الحديد بمعدل الضعف خلال الحمل. وترجع هذه الزيادة إلى ارتفاع معدل الدم والتروية الدموية بسبب نمو الجنين.
- الأطعمة الغنية بالحديد مثل: التمور، السكر الأسمر، اللحوم الحمراء، الخضار ذات الأوراق الخضراء، البقوليات، البيض، والفاكهة المجففة.
- تساعد الحمضيات على رفع معدل إمتصاص الحديد مما يدعو إلى زيادة تناولها خلال فترة الحمل، في حين أن المنبهات كالشاي تقلل من إمتصاص الحديد مما يدعو إلى تجنب تناولها خلال الحمل.

حمض الفوليك

يعتبر حمض الفوليك عامل أساسي في تكوين الأعصاب لدى الجنين خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

نصائح عامة

١. تجنبي تناول الأطعمة المقلية الغنية بالتوابل خلال فترة الحمل.
٢. تجنبي شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة خلال فترة الحمل.
٣. تناولي عدد أكثر من الوجبات بكميات قليلة على فترات متقاربة.
٤. أكثرني من شرب السوائل وتناول الأطعمة الغنية بالألياف لتجنب الإمساك خصوصاً السلطة، الفواكه، والخضار ذات الأوراق الخضراء.
٥. البقوليات النابتة والأطعمة المحتوية على الخميرة تعتبر سهلة الهضم، لذا إحرصني على إدراجها في لائحة طعامك دائماً.