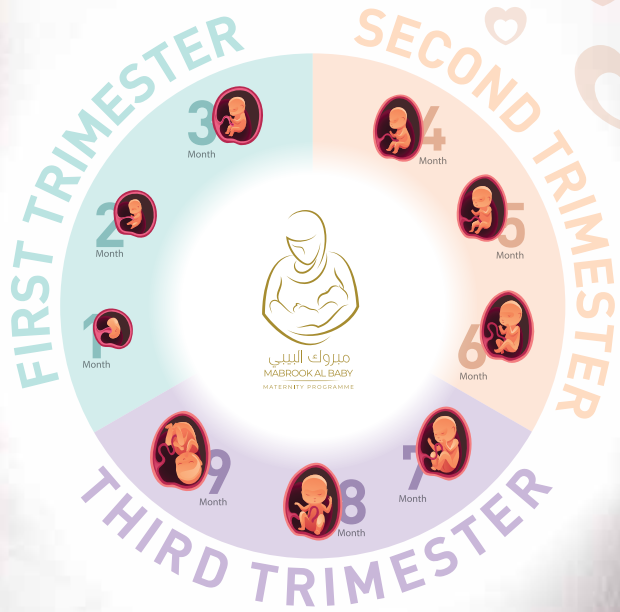
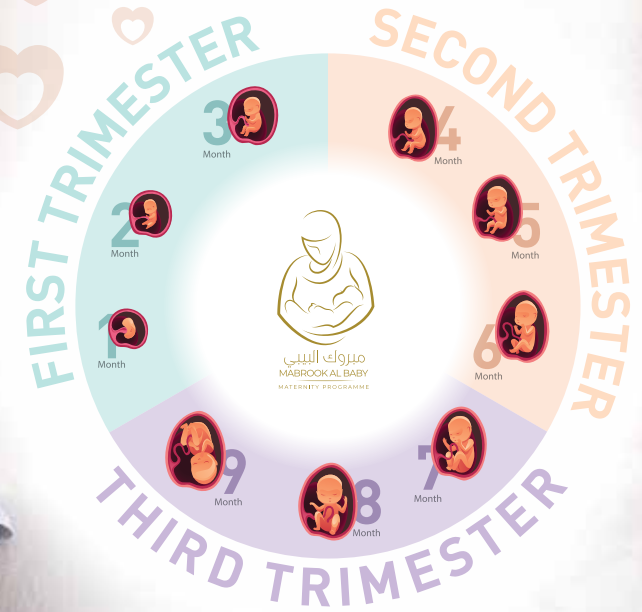


الرعاية الغذائية أثناء الحمل



Nutritional Care During Pregnancy



Nourishing Baby in the Womb



"Because a mother-to-be is truly "eating for two" with unprecedented demands on her system, pregnant women require a unique balance of nutrients. Increased levels of several vitamins and minerals are crucial for the healthy development of a baby's brain and body. "

- Include a variety of foods.
- Adequate Energy intake to allow for appropriate weight gain.
- Protein intake to meet nutritional needs, approximately an additional 25 g/day; additional 25g/day/fetus if pregnant with more than one fetus.
- Foods rich in folic acid include lentils, kidney beans, green leafy vegetables (spinach, romaine lettuce, kale, and broccoli), citrus fruits, nuts, and beans.
- Omega 3 rich fatty fish (low in methylmercury) twice a week. Salmon, sardines, trout, herring, anchovies.
- Good sources of iron include whole grain products, lean beef, dried fruit and beans, sardines, and green leafy vegetables.
- Eat or drink three to four servings of dairy products or foods rich in calcium. Dairy products are the best source of calcium. Other sources of calcium are dark, leafy greens, fortified cereal, breads, fish, fortified orange juices, almonds, and sesame seeds.
- Mineral and vitamin intakes to meet the recommended daily allowances. Folic acid supplementation is often required; iron supplementation may be necessary.
- Sodium intake - 2300 mg/day. Iodized salt is recommended.
- Sufficient fluid intake to produce dilute urine, usually at least 2 L/day.
- Alcohol omitted, Moderate caffeine intake during pregnancy is safe which is about 200 mg/day.
- Omission of toxins and non-nutritive substances.



Iron



Vitamin C



Healthy fat



Protein



Calcium



تغذية الجنين في الرحم

بما ان الأم الحامل تعد غذاء لشخصين. مع تزايد الأعباء على جسمها، تحتاج المرأة الحامل الى توازن غذائي فريد . تعد زيادة مستويات العديد من الفيتامينات والمعادن أمرا بالغ الأهمية لنمو دماغ الجنين وجسمه بشكل صحي.

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- الحصول على طاقة كافية لدعم زيادة وزن صحية.
- تناول البروتين لتلبية الاحتياجات الغذائية، بزيادة تُقدَّر بحوالي ٢٥ غرامًا يوميًا؛ مع إضافة ٢٥ غرامًا إضافية يوميًا لكل جنين إضافي في حال الحمل بتوأم أو أكثر.
- تشمل الأطعمة الغنية بحمض الفوليك العدس، الفاصولياء، الحمراء، الخضروات الورقية الخضراء (مثل السبانخ، خس الرومين، الكيل والبروكلي)، الحمضيات، المكسرات، والبقوليات.
- تناول الأسماك الدهنية الغنية بالأوميغا ٣ (والمنخفضة في محتواها من الزئبق الميثيلي) مرتين في الأسبوع، مثل السلمون، السردين، المرقط، الرنجة، والأنشوجة.
- تشمل المصادر الجيدة للحديد: المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة، لحم البقر قليل الدهن، الفواكه المجففة والبقوليات، السردين، والخضروات الورقية الخضراء.
- تناول أو اشرب ثلاث إلى أربع حصص من منتجات الألبان أو الأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميًا. تُعد منتجات الألبان أفضل مصدر للكالسيوم. وتشمل المصادر الأخرى: الخضروات الورقية الداكنة، الحبوب والخبز المدعّمين، الأسماك عسير البرتقال المدعّم، اللوز وبذور السمسم.
- تناول المعادن والفيتامينات بما يلبي الكميات اليومية الموصى بها. غالبًا ما تكون كميات حمض الفوليك ضرورية، وقد تكون كميات الحديد مطلوبة أيضًا.
- تناول الصوديوم - ٢٣٠٠ ملغ يوميًا. يُنصح باستخدام الملح المدعّم باليود.
- تناول كميات كافية من السوائل لإنتاج بول مخفف، ويكون ذلك عادةً بما لا يقل عن ٢ لتر يوميًا.
- الامتناع عن الكحول، وتناول كمية معتدلة من الكافيين أثناء الحمل آمن، وتقدر بحوالي ٢٠٠ ملغ يوميًا.
- الامتناع عن السموم والمواد غير المغذية.



Whole grain



Folic acid



Cellular tissue



Antioxidants