

التوصيات الخاصة بشأن التغذية أثناء فترة الحمل

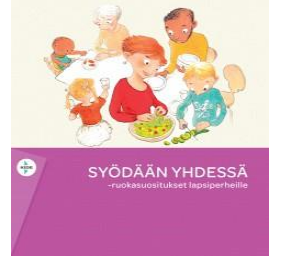
الغذاء	التوصية	يتوجب أن يؤخذ بعين الاعتبار
الدهون الموجودة في الغذاء	تستعمل يوماً 1 – 2 ملعقة طعام من زيت بذور اللفت كصلصة للسلطة أو في تجهيز الطعام و6 – 8 ملاعق شاي من السمن النباتي (60 – 70%) على الخبز. بذلك نؤمن الحصول على الأحماض الدهنية الرئيسية. أنظر أيضاً الفقرة الموجودة أدناه "السّمك". نحتاج إلى الأحماض الدهنية الضرورية في جملة أمور منها لتطوّر أعصاب الجنين والقدرة البصرية وجهاز المناعة.	الحصول على الدهون الخفيفة يؤثر إيجابياً على طول فترة الحمل ويقلل من خطورة حدوث ولادة الخدج والتطور البصري والإدراكي للطفل. مصادر الدهون الثقيلة هي على سبيل المثال الزبدة ومستحضرات الحليب واللحم المحتوية على الدهون والأجبان والمخبوزات التي تحتوي على الدهون والبسكويت وكذلك دهون جوز الهند. يجوز أن يكون 3/1 الدهون كحد أقصى من الدهون الثقيلة.
السّمك	وجبات السّمك 2 – 3 مرات في الأسبوع، مع التنويع بسّمك البحيرات والسّمك الذي تمت تربيته وسّمك البحر. على سبيل المثال سمك فينداس والسّمك الأبيض وسّمك بولوك والسلمون المرقط وسّمك الشار وسّمك السلمون المرقط البني. سمكة الرنجة الكبيرة الغير مستخرجة أحشائها وطولها أكبر من 17 سم أو كبديل لذلك سمك السلمون الذي يتم إصطياده من بحر البلطيق أو سمك السلمون المرقط البني فقط 1 – 2 مرة في الشهر. الذين يتناولوا يوماً سمكاً من مياه المناطق الداخلية يوصى بأن يقللوا من الأسماك المفترسة للأسماك الأخرى الجامعة للزئبق مثل سمك الفرخ الأوروبي كبير الحجم وسّمك الزندر وسّمك البربوط. يتوجب تجنب سمك الكراكي أو الزنجور بشكل كلي.	السّمك يحتوي على أحماض دهنية من سلسلة أوميغا – 3 ضرورية للجسم والعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل فيتامين د واليود وكذلك البروتينات. تحتوي على معدلات عالية من الديوكسينات وثنائي الفينيل متعدد الكلور. تحتوي على معدلات عالية من الزئبق.
الكبد والأطعمة المحتوية على الكبد وسجق الكبد	من الممكن تناول سجق الكبد وفطائر الكبد كحد أقصى 200 جم في الأسبوع و100 جم في المرة الواحدة كحد أقصى. إذا كان الإستعمال يومياً، فحد أقصى 30 جم (= شريحتين = ملعقتي طعام) في اليوم. الأطعمة من الكبد (الشرايح المشوية من مسحوق الكبد أو من الكبد وصلصة الكبد والطبق المحضر من الكبد) يتوجب تجنبها بشكل كلي أثناء فترة الحمل.	الكبد والأطعمة المحضرة من الكبد تحتوي على كميات عالية من الفيتامين أ ومعدلات عالية من المعادن الثقيلة. تناول الفيتامين أ بشكل غزير يزيد من خطر حدوث التشوهات والإجهاض.
منتجات الأسماك المدخنة بالتبريد والتي تم تمليحها وهي نيئة والتي تم تحضيرها بشكل شخصي أو تلك النيئة المعبّنة في عبوات مفرغة من الغاز أو بغاز حافظ وكذلك البطرخ والأطعمة التي تحتوي عليه مثل المعجنات والسوشي	تؤكل مسخنّة فقط. يتوجب بأن تكون درجة حرارة المنتج الكالية 70 درجة على الأقل.	من الممكن أن تحتوي على بكتيريا الليستيريا. يتم القضاء عليها عند تسخينها لدرجة حرارة تزيد عن 70 درجة مئوية، لا يتم القضاء عليها بالتجميد أو بالتعليق. بكتيريا الليستيريا من الممكن أن تتسبب بتسمم الطعام، حيث أن ذلك يرتبط بخطر الإجهاض.

<p>خطر الإصابة بـيرسينيا السلوية الكاذبة (Yersinia pseudotuberculosis) والليستيريا (listeria) والإشريكية القولونية (EHEC) والسالمونيلا (salmonella) والكامبيلوباكتر (campylobacter). خطر الليستيريا، أنظر أعلاه. بكتيريا الليستيريا لا تستطيع أن تتكاثر في الأجبان الصلبة. [على سبيل المثال إدام (edam) وبولار (Polar) وأولتيرماني (Oltermanni) وما شابه ذلك]</p>	<p>تستعمل بأكثر سرعة ممكنة ومسخنة فقط. تستعمل فقط مسخنة بحيث يصدر عنها فقاعات من درجة سخونتها.</p>	<p>الحليب الخام والحليب غير المبستر. الأجبان المحضرة من الحليب غير المبستر وكذلك الأجبان الخفيفة المحضرة من الحليب المبستر.</p>
<p>اللحم النيء يعرض لخطر الإصابة بالتوكسوبلازما (toksoplasma) وبالبكتيريا الإشريكية القولونية (EHEC) والسالمونيلا (salmonella) واليرسينيا (Yersinia).</p>	<p>يتوجب تجنب جميع منتجات اللحوم التي لم تسخن في أي مرحلة من المراحل. كما أن الأطعمة المكونة كلياً من اللحم مثل شرائح اللحم واللحوم المعدة للشوي، يتوجب تسخينها بشكل كلي.</p>	<p>اللحم النيء واللحم المفروم النيء ومستحضرات اللحوم النيئة مثل طبق اللحم النيء تارتار ولحم الريمي المقدم نيئاً والسجق المحضر بالتبريد والتدخين. (بسطرمة السلامي، السجق) ولحم الخنزير المجفف في الهواء [بارمان (Parman)، سيرانون (Serranon)]</p>
<p>أنظر خطر الليستيريا.</p>	<p>يتوجب تسخين جميع الخضروات المجمدة قبل إستعمالها، وتلك التي تضاف إلى السلطة يتوجب غليها وتبريدها قبل إضافتها. الأطعمة الجاهزة (على سبيل المثال أطباق الطعام) التي تم تبريدها من قبل ويتم تسخينها من جديد، يتوجب تسخينها إلى درجة الغليان قبل تناولها.</p>	<p>الخضروات المجمدة والأطعمة الجاهزة (المتجر)</p>
<p>خطر الإصابة بفيروس نوروفيروس وفيروس الإلتهاب الكبدي أ.</p>	<p>يتوجب تسخينها قبل إستعمالها لدرجة 90 درجة مئوية لمدة 5 دقائق أو أن يتم غليها لدقيقتين.</p>	<p>الثمار العنبية المجمدة الأجنبية</p>
<p>بضر بنمو الجنين وتطوره.</p>	<p>يتوجب تجنبها بشكل كلياً.</p>	<p>الكحول</p>
<p>الكافيين من الممكن أن يتسبب للنساء الحوامل بخفقان في القلب بقدر بسيط ورعشة وكذلك إضطرابات في النوم، إذا تم تناولها قبل النوم. أنظر أعلاه. عندما يكون في المنتجات < 150 مجم/لتر كافيين، يتوجب حينئذ أن يكون هناك تحذيراً على الغلاف "نسبة عالية من الكافيين". لا يوصى بها للأطفال ولا للنساء الحوامل أو المرضعات. أنظر أعلاه.</p>	<p>تناول الكافيين يتوجب تحجيمه إلى 200 مجم / اليوم. هذا يعادل كوبين من القهوة المفلترة بحجم 1,5 ديسيلتر أو 1,5 ديسيلتر من قهوة إسبريسو أو لتر واحد تقريباً من الشاي الأسود. نوصي بأن يتم إستخدامه في بعض الأحيان فقط. علبة مشروب الكولا (3,3 ديسيلتر) تحتوي على 50 – 60 مجم من الكافيين والقارورة (5 ديسيلتر) تقريباً 35 – 90 مجم. لا يوصى بتناول مشروبات الطاقة. يتوجب بأن يكون على الغلاف علامة عن التحذير وعلامة عن كمية الكافيين.</p>	<p>القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مثل الكولا ومشروبات الطاقة. مشروبات الكولا التي تحتوي على الكافيين مشروبات الطاقة المنتجات التي تم إضافة الكافيين إليها</p>
<p>تحتوي على خلاصة عرق السوس الناتجة من عرق السوس، والتي ترفع ضغط الدم وتزيد من الإنتفاخ وكذلك من الممكن أن تتسبب بالإجهاض ومن الممكن أن تكون لها علاقة بالنتشوهات التطورية للطفل.</p>	<p>لا يوصى بها. بمقادير ضئيلة (على سبيل المثال عينة من جيلاتي عرق السوس أو عدة قطع حلوى) لا تعتبر ضارة.</p>	<p>عرق السوس وحلويات عرق السوس</p>

لا يجب استعمال بذور الكتان كما هي أو مطحونة أو منقوعة لعلاج الإمساك أثناء فترة الحمل. كميات ضئيلة من بذور الكتان. في الخبز وزيت بذور الكتان غير مضر. بذور أخرى كحد أقصى 2 ملعقة طعام/اليوم.	بذور النباتات الزيتية (على سبيل المثال بذور عباد الشمس وبذور الكتان)
لا يوصى بإستعماله	الفطر الأذني أي فطر عش الغراب
لا يتوجب إستعمالها، إذا لم يكن معروفاً مدى إحتوائها على اليود أو إذا كانت معدلات اليود فيها مرتفعة.	مستحضرات الطحالب البحرية
لا يوصى بها	مشروبات أعشاب الشاي
لا يوصى بها	مستحضرات الزنجبيل وشاي الزنجبيل وكذلك الإضافات الغذائية التي تحتوي على الزنجبيل
لا يوصى بها	مستحضرات الأعشاب التي تباع كإضافات غذائية

المادة الغذائية / المستحضر	التوصية	يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار
فيتامين - د	إضافة فيتامين - د 10 ميكروجرام / اليوم، كمستحضر لجميع النساء الحوامل على مدار السنة. نوصي بصيغة - د3 (D3)	نحتاج إلى الكالسيوم من أجل الرضاعة وتطور عظام الجنين. الحد الأقصى لقدر فيتامين - د المتحصل عليه هو 100 ميكروجرام / اليوم.
الكالسيوم	القدر الذي يوصى بالحصول عليه 900 ميليجرام/اليوم. منتجات الحليب السائلة 5 - 6 ديسيلتر و 2 - 3 شرائح من الجبن أو 100 جرام من الجبن الصلب قليل الدهن أو مستحضر الكالسيوم يؤمن القدر اللازم.	هناك حاجة إلى إضافة الكالسيوم وفقاً للتقييم الشخصي: • 500 مجرام، إذا كان في النظام الغذائي القليل من منتجات الحليب أو القليل من الأطعمة المضاف إليها الكالسيوم. • 1000 مجرام، إذا كانت لا توجد منتجات الحليب على الإطلاق في النظام الغذائي أو لا توجد أطعمة مضاف إليها الكالسيوم.
الحديد	وفقاً للحاجة الفردية. 50 مجرام إضافة حديد بعد أسبوع الحمل 12، إذا كان الهيموجلوبين > 110 جرام/لتر في الثلث الأول من فترة الحمل أو أن الهيموجلوبين > 100 جرام/لتر في مرحلة بعد ذلك.	تقل كمية الهيموجلوبين أثناء الحمل بسبب زيادة كمية الدم لدى الأم، ولكن حجم كرات الدم الحمراء لا يزيد بنفس القدر. الأنيميا الخفيفة لدى الأم لا تسبب مشاكل في العادة لدى الجنين.
حمض الفوليك	إضافة حمض الفوليك 400 ميكروجرام/اليوم لجميع النساء التي تخطط للحمل، تقريباً منذ شهرين قبل ترك وسيلة منع الحمل إلى نهاية أسبوع الحمل 12. وفقاً لإرشادات الطبيب إضافات أكبر من حمض الفوليك في الحالات الخاصة.	النقص من الممكن أن يتسبب في اضطرابات في إنغلاق المجرى العصبي للجنين (NTD). هو إحدى فيتامينات المجموعة ب. المصادر الغذائية الأفضل هي النباتات الطازجة والفواكه والثمار العنبية، حيث أنه يوصى بتناولها 5 - 6 عينات في اليوم وكذلك مستحضرات الحبوب كاملة الدسم.
اليود	150 ميكروجرام/اليوم، إذا كان الحصول عليه من الغذاء ضئيلاً. المصادر الغذائية الأفضل هي منتجات الألبان والسمك وبيض النجاج وملح الطعام المضاف إليه اليود.	مستحضر تجاري لليود، يحتوي على 150 ميكروجرام من اليود لا يوجد في الأسواق في الوقت الحالي. في العديد من المستحضرات متعددة الفيتامينات لوقت الحمل والرضاعة يوجد يود بقدر 100 - 175 ميكروجرام/حبة. الحد الأقصى للقدر الآمن المتحصل عليه 600 ميكروجرام/اليوم
المستحضرات متعددة الفيتامينات	عند اللزوم من الممكن الإستعانة بنظاماً غذائياً من جانباً واحداً أو محدداً كدعم بسبب غثيان الحمل الشديد أو	لا مستحضرات متداخلة أو تلك التي تحتوي على الفيتامين أ ولا زيت كبد السمك.

	بسبب الحمل متعدد الأجنة.	والعناصر الكبرى لدى الإنسان
--	--------------------------	-----------------------------



المصدر:
لنأكل معاً – التوصيات الغذائية للعائلات ذات الأطفال. 2016. مؤسسة الرعاية الصحية (THL). لجنة
التغذية التابعة للدولة (VRN).

(باللغة الفنلندية) http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/raskaana+olevat++i+mettavat+naiset++lapset>
(باللغة الفنلندية)

(باللغة السويدية) <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se>

(باللغة الإنجليزية) <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en>