

هل تأكلي لشخصين؟

نصائح للحفاظ
على وزن صحي أثناء الحمل





تهانينا!

أنتِ حامل! فكثير مما تفعلينه الآن يؤثر على صحتك وصحة طفلك الذي ينمو بداخلك. واتباعك لنظام غذائي متوازن، وبعضًا من النشاط البدني، والحفاظ على وزن صحي سيساعدك على إنجاب طفل سليم!

الذي تأكلينه مهم

لا شك أنك ستحصلين على نصائح من الأصدقاء والعائلة. قد يكون بعضها جيدًا، وبعضها قد لا يكون كذلك. يقدم لك هذا الدليل نصائح جيدة عن طرق الحفاظ على صحتك أثناء الحمل وبعد ولادة طفلك. شاركِ هذه المعلومات مع شريكك، أو والدتك، أو أختك، أو جارتك، أو صديقتك حتى يتمكن الجميع من دعمك خلال هذه الأشهر المهمة.

عندما تكونين حاملًا، قد تلاحظين أنك ترغبين في تناول بعض الأطعمة أكثر من غيرها. وقد تزعجكِ روائح بعض الأطعمة. وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة قد يزيد من احتمالية حصولكِ وطفلكِ على ما تحتاجانه لتكونا بصحة جيدة.

إذا وجدت أنك تشتهين أشياء ليست طعامًا (مثل التراب، أو الطين، أو النشا، أو الثلج، أو بقايا القهوة)، فتحدثي إلى طبيبكِ أو أخصائي التغذية في WIC ومن المحتمل أن يكون مستوى الحديد في دمكِ منخفضًا.

الكم الذي تأكلينه مهم

هل سمعتِ "تنكري، أنتِ تأكلين لشخصين الآن" أو "الآن يمكنكِ أن تأكلي ما تشائين"؟ يعتمد طفلكِ عليكِ في كل غذائه وستحتاجين إلى تناول المزيد قليلاً، ولكن ليس ضعف الكمية. كل الذي تأكلينه مهم لصحة طفلكِ. والكم الذي تأكلينه مهم لصحتكِ.

نصائح من أمهات أخريات في ولاية شمال كارولينا لتناول الطعام الصحي أثناء الحمل:

- تناولي مزيد من الفواكه والخضروات.
- تناولي السمك، مثل السلمون أو قطع التونة الخفيفة.
- قللي من الأطعمة الدهنية والحلويات.
- اشربي الكثير من الماء.

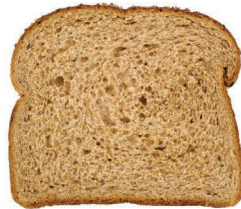


هل تعلمين ...

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، تحتاجين إلى تناول 150 سعرة حرارية إضافية فقط يوميًا.
150 سعرة حرارية = زبادي + فاكهة صغيرة.

ابتداءً من الشهر الرابع، تحتاجين إلى تناول 300 سعرة حرارية إضافية فقط يوميًا.
300 سعرة حرارية = زبادي + فاكهة صغيرة + شريحة خبز من الحبوب الكاملة

300 سعرة حرارية =



+



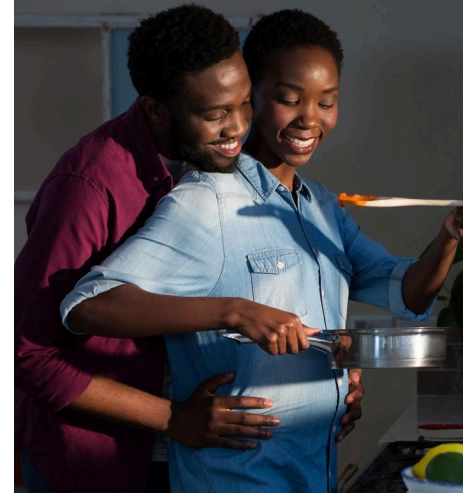
+



هل سمعتِ "تناولي وجبات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة عندما تكونين حاملاً"؟ هذه نصيحة جيدة وقاعدة رائعة يجب اتباعها حتى بعد ولادة الطفل.

نصائح:

- حاولي تناول ثلاث وجبات كاملة وعدة وجبات خفيفة صغيرة أو خمس إلى ست وجبات صغيرة كل يوم.
- حاولي تجنب الأكل مرة ثانية أو الوجبات الكبيرة.
- اشربي الكثير من الماء.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف للحفاظ على صحة جهازك الهضمي.
- دَوّني كل الذي تأكلينه وتشربينه. شاركي هذا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو أخصائي التغذية في WIC. واسألني عن التغييرات، إن وجدت، التي يجب أن تقوم بها.



عندما تكونين جائعة بين الوجبات اختاري:

الجبن والبسكويت
وكوب من الجزر.



بسكويت جراهام، كوب من الحليب،
وموزة صغيرة.



كوني نشيطة — لتشعري وتبدين أفضل

أن تكوني نشيطة لا يعني أنك بحاجة إلى الاشتراك في صالة ألعاب رياضية أو الركض في سباق ماراتون. أنت فقط بحاجة إلى التحرك. ابحثي عن شخص لمساعدتك على التحمس لذلك ولتشجيعك. بالطبع، إذا كان لديك حالة مرضية، استشيري طبيبك قبل البدء في ممارسة الرياضة. اعرفي قدراتك وابدئي بوقت قليل أولاً. زبدي المدة تدريجيًا إلى 30 دقيقة من التمارين ثلاث مرات في الأسبوع. هل يُعتبر هذا كثير جدًا دفعة واحدة؟ قسمي التمرين إلى 10 دقائق في المرة، وثلاث مرات في اليوم. المشي والسباحة عادة ما يكونان آمنين أثناء الحمل.

يمكنك أيضًا:

- الرقص على موسيقك المفضلة.
- اللعب مع أطفالك.
- استخدام السلالم بدلاً من المصعد.
- ركن السيارة بعيدًا عن مدخل عملك أو المتجر عندما يكون ذلك آمنًا.
- القيام بنزهة.
- السباحة أو المشي في حمام السباحة.

للرياضة عديد

من الفوائد يمكنها أن:

- تساعدك على النوم بصورة أفضل وتقلل من آلام الظهر.
- تمنحك مزيد من النشاط.
- تساعد على منع زيادة الوزن المفرطة.
- تقويك للولادة.
- تساعدك على استعادة لياقتك بعد ولادة الطفل.



ذلك آمنًا.

الوزن الكافي (فقط) لاثنين

تعتمد الكمية الموصى بها لزيادة الوزن على وزنك قبل الحمل وطولك. تختلف كمية زيادة الوزن الموصى بها أيضًا إذا كنتِ تحملين توأمًا. اسألي طبيبك أو أخصائي التغذية في WIC عن مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبيه.

في الأشهر الأولى من الحمل، قد تشعرين بالغبثان والرغبة في القيء. وقد يؤثر هذا على شهيتك وقد تأكلين أكثر أو أقل خلال هذه الفترة. وأنت بحاجة إلى اكتساب حوالي أربعة أرطال فقط في الأشهر الثلاثة الأولى. مع العلم قد يؤدي اكتساب وزن أكثر من اللازم إلى زيادة خطر إصابتك بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. فاستمعي إلى إشارات جسمك للجوع للحصول على الكمية المناسبة من الطاقة للحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

قبل الحمل، إذا كان جسمك:

يتصف بالوزن
المتوسط



يجب أن تكتسبي
إلى 35 رطلاً 25

يتصف بالنحافة



يجب أن تكتسبي
إلى 40 رطلاً 28

يتصف بزيادة الوزن



يجب أن تكتسبي
إلى 25 رطلاً 15

يتصف بالبدانة



يجب أن تكتسبي
إلى 20 رطلاً 11

يمكنك أن تتوقعي الوزن المكتسب:

رطلين إلى أربعة أرطال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

ثلاثة إلى أربعة أرطال شهريًا بين الشهرين الرابع والتاسع.

لا تقلقي بشأن وزنك

نعم، الحفاظ على وزن صحي مهم أثناء الحمل، ولكن ليس الآن هو الوقت المناسب لاتباع نظام غذائي أو لفقدان الوزن. ركزي على تناول خمس إلى ست وجبات صحية صغيرة كل يوم وإيجاد أنواع من الحركة تستمتعين بها. إذا كنتِ تكسبين وزناً أكثر من اللازم بسرعة كبيرة، حاولي التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر مثل المشروبات الغازية والحلويات والأطعمة المقلية ومنتجات الحليب كامل الدسم. جربي هذه الوجبات الخفيفة بدلاً من ذلك:

- المكسرات والزبيب.
- شرائح التفاح أو العنب أو فواكه أخرى.
- بيضة مسلوقة.
- زبادي أو جبن قليل الدسم.

نصيحة:

تحدثي إلى أخصائي التغذية في WIC أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة مزيد عن الرضاعة الطبيعية لطفلك. يمكن لبرنامج WIC أن يقدم دعماً خاصاً مثل التثقيف الفردي ومضخة حليب إذا كنتِ بحاجة إليها.

رطل

قبل ولادة طفلك، تعرفي على فوائد الرضاعة الطبيعية. حليب الأم هو أفضل طعام يمكنك تقديمه لطفلك. يمكن أن تساعدك الرضاعة الطبيعية على فقدان الوزن ولا تكلف شيئاً.



الطفل	7.5 إلى 8.5
المشيمة	1.5
السائل الأمنيوسي	2
الرحم	2 إلى 3
التدبين	1
الدم	3
السوائل	5 إلى 6
أجزاء أخرى من الجسم	3 إلى 10
الإجمالي	25 إلى 35



كم من الوقت سيستغرق فقدان وزن الحمل؟

كوني صبورة. تذكرني، استغرق الأمر تسعة أشهر لاكتساب هذا الوزن. سيستغرق الأمر وقتًا لفقدان هذا الوزن. بعد ولادة طفلك، سترغبين في الاستمرار في تناول الطعام الجيد والنشاط. استمعي إلى إشارات جسمك ولا تبالغي في الأمر بسرعة كبيرة. وقد يكون من الصعب على الأمهات الجدد إيجاد الوقت أو الطاقة لممارسة الرياضة. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- المشي مع طفلك في عربة أطفال أو حامل أطفال ناعمة.
- شغلي الموسيقى وراقصي مع طفلك.
- ابحتي عن أمهات جدد أخريات وامشين أو كن نشيطات معًا.
- اطلبي من شريكك أو أحد أفراد عائلتك الاعتناء بالطفل لمدة 20-30 دقيقة حتى تتمكني من المشي أو ممارسة الرياضة بنفسك.

أمهات
بصحة جيدة،
أطفال
بصحة جيدة

 NORTH CAROLINA



وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية شمال كارولينا
قسم معاقاة الطفل والأسرة
قسم خدمات التغذية المجتمعية
هذه المؤسسة جهة تقدم خدمات فرص متكافئة
تمت طباعة 100,000 نسخة من هذا المستند العام بتكلفة
9,611.17 دولارًا أو 0.096112 دولارًا للنسخة الواحدة
04/19 NSB #4240

www.ncdhhs.gov www.nutritionnc.com



كم من الوقت سيستغرق فقدان وزن الحمل؟

كوني صبورة. تذكرني، استغرق الأمر تسعة أشهر لاكتساب هذا الوزن. سيستغرق الأمر وقتًا لفقدان هذا الوزن. بعد ولادة طفلك، سترغبين في الاستمرار في تناول الطعام الجيد والنشاط. استمعي إلى إشارات جسمك ولا تبالي في الأمر بسرعة كبيرة. يكون من الصعب على الأمهات الجدد إيجاد الوقت أو الطاقة لممارسة الرياضة. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- المشي مع طفلك في عربة أطفال أو حامل أطفال ناعمة.
- شغلي الموسيقى وارقصي مع طفلك.
- ابحتي عن أمهات جدد أخريات وامشين أو كن نشيطات معًا.
- اطلبي من شريكك أو أحد أفراد عائلتك الاعتناء بالطفل لمدة 20-30 دقيقة حتى تتمكني من المشي أو ممارسة الرياضة بنفسك.

لمزيد من المعلومات عن الأكل الصحي والنشاط البدني، اتصلني بـ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. (أخصائي التغذية المحلي في WIC إدارة الصحة المحلية بالمقاطعة) ابحتي عن مكتب WIC بالقرب منك: تفضلي بزيارة

signupwic.com/local

 NORTH CAROLINA

