

## تحذيرات للأمهات

التغذية غير الكافية وغير المتوازنة في فترة ما قبل الحمل وأثناء الحمل؛

تسبب مخاطر الولادة للأم ويرتبط أيضًا بأمراض مثل مرض السكري.

من ناحية أخرى ، تمهد الرضع الطريق لتأخر النمو البدني والعقلي عند الأطفال ، وزيادة كبيرة في خطر الإصابة بالأمراض ، وولادة الجنين ميتاً.

إذا كان هناك ارتفاع في ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)، فيجب طهي الوجبات بدون ملح أو بكمية أقل من الملح. يجب عدم تناول الأطعمة شديدة الملوحة. لا ينبغي أبداً استخدام التدخين والكحول. يجب تجنب مناطق التدخين. يجب التقليل من استهلاك الشاي والقهوة. لا ينبغي شرب الشاي والقهوة قبل ساعة واحدة من الوجبات وبعدها بساعة. من أجل إزالة المخلفات الضارة من المنتجات الزراعية، يجب غسل الأطعمة، وخاصة الخضار والفاكهة، جيداً قبل الاستهلاك. يجب الانتباه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية ومحتوى الأطعمة المعلبة. يجب عدم تناول الأطعمة غير المعروفة أثناء الحمل.



يمكنك الحصول على مكملات الحديد وفيتامين د مجاناً من مؤسسات الرعاية الأولية.

يتم تقديم خدمات الرعاية السابقة للولادة في مراكز صحة الأسرة ومراكز صحة المهاجرين والمستشفيات.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

تناولي كمية كافية ومتوازنة  
من الطعام أثناء الحمل  
لحفاظ على صحتك وصحة طفلك



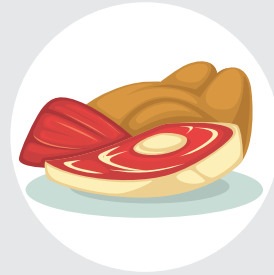
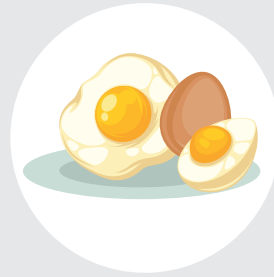
تساهم التغذية غير الكافية  
وغير المتوازنة في فترة ما قبل  
الحمل وأثناء الحمل في وفيات  
الأمهات والأطفال.

تجلب معها العديد من  
المشاكل الصحية.

التغذية الكافية والمتوازنة  
أساس الحمل الصحي.

هناك علاقة وثيقة بين نظام ما قبل الحمل والنظام  
الغذائي خلال الحمل ووزن الطفل عند الولادة ونمو  
المخ وصحته.

لوحظ في بلدنا، اعتمادًا على الاضطرابات الغذائية؛  
نقص الحديد (وبالتالي فقر الدم) وحمض الفوليك  
الضروري لإنتاج خلايا الدم، واليود الفعال في النمو  
البدني والعقلي، ونقص الكالسيوم الذي يلعب دورًا  
في نمو العظام، لدى 58% من الحوامل النساء.



## النساء الحوامل؛

يجب أن يكون الزيت مفضلًا في وجبات الطعام.

يجب عليك بالتأكيد استخدام الملح المعالج باليود في وجبات الطعام.

يجب أن تزيدي من تناول السوائل عن طريق شرب المزيد من الماء أو  
الحليب، واللبن، وعصائر الفاكهة الطازجة، واستهلاك ما لا يقل عن 10  
أكواب من الماء كل يوم.

لمنع فقر الدم. يجب الانتباه إلى استهلاك المزيد من الأطعمة مثل البيض  
واللحوم الحمراء والبقوليات والحبس والفاكهة والخضروات الطازجة.

يؤثر نقص فيتامين د لدى النساء الحوامل سلبيًا على نمو المخ والعظام  
للأطفال في رحم الأم، كما يجلب معه مخاطر الإصابة بمرض الساد  
الخلقي والعدوى.

يجب أن يتعرضن لأشعة الشمس لمدة 10-15 دقيقة في اليوم، ما عدا  
ظهيرة الصيف.

يجب أن يستهلكوا ما لا يقل عن ثلاثة أكواب من الحليب أو الزبادي كل يوم،  
ويفضلون الحليب المبستر والجبن المصنوع من هذا الحليب.

يجب أن يأكلن بيضة أو مقدار بيضة واحدة من اللحوم أو الدجاج أو السمك  
إضافةً للكمية التي تناولنها بالعادة. إذا لم يكن بالإمكان تناول هذه الأطعمة،  
يجب الحرص على تناول البقوليات أو حساء العدس أو الحمص.

يجب تناول الخضار والفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات بانتظام في كل وجبة.  
يجب تناول الطعام بكميات قليلة وعلى فترات متكررة، ويجب ألا يشعرن  
بالجوع لفترة طويلة.

إلى جانب البقوليات، يجب استهلاك الخضروات الطازجة الغنية بفيتامين ج  
(الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، وذات اللون الأحمر، والبرتقالي،  
والأرجواني، والأبيض) أو الفاكهة.