



نييٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

التغذية أثناء فترة الحمل والرضاعة

Raskaus- ja imetysajan ravitsemus



النظام الغذائي الصحي

- تحتاج الأم لأن تأكل فقط أكثر بقليل من قبل، على سبيل المثال وجبة خفيفة واحدة.
- خيارات الطعام التي يُوصى بها هي النباتات والثمار التوتية والفواكه ومستحضرات الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب الخالية من الدهون وكذلك مستحضرات اللحم قليلة الدهون والسّمك.



النظام الغذائي المتنوع



©VRN



النباتات والفواكه والثمار التوتية 5 -
6 جرعات في اليوم.
فهي تُعتبر مصادر جيدة للألياف
والفيتامينات.

= 1 جرعة



مستحضرات الحليب الخالية من
الدهون 5 - 6 ديسيلتر في اليوم
وبضع شرائح من الجبن.



مستحضرات اللحم قليلة الدهون
والسمك 2 - 3 مرات في الأسبوع مع
تغيير أنواع السمك.
يتم الحصول من السمك على الأحماض
الدهنية
وفيتامين - د الجيدة.



المستحضرات كاملة الحبوب غزيرة الألياف
والتي تحتوي على القليل من ملح الطعام
تقريباً 6 جرعات في اليوم.
فهي تعتبر مصادر جيدة للألياف
والفيتامينات.

= 1 جرعة



يوميّاً الزيت النباتي عند تحضير
الطعام وكصلصة سلطة وكذلك
سمن نباتي على الخبز.



يتوجب أثناء فترة الحمل تجنب:

- اللحم والسمك النيء والذي تم طهيه بحيث بقي نيئاً
- أطعمة الكبد
- عرق السوس وحلويات عرق السوس
- الحليب غير المبستر والمنتجات التي تم تحضيرها منه
- مستحضرات الزنجبيل
- مستحضرات الطحالب البحرية
- الأسماك المفترسة الكبيرة، كسمك الكراكي
- مستحضرات الأعشاب ومشروبات الأعشاب التي تُباع كإضافات غذائية
- الكحول (أيضاً الروم والنيذ)
- بذور النباتات الزيتية (القرع أو اليقطين والكتان والصنوبر الثمري والقصعين الإسباني أي المريمية الإسبانية والخشخاش والسمسسم والقنب وعين الشمس)، كمية قليلة على سبيل المثال على الخبز لا تضر





مشروع - نيٲٲو (Niitty) 2018 - 2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كالجادين (JasminKaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tamperere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013

دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.

الصور: www.pixabay.com مالم يُذكر خلاف ذلك.

