

التغذية

في فترة الحمل والرضاعة



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO

نتمنى لك فترة حمل وإرضاع سعيدة!

اتصل بنا

هاتف: ٠٠٤٩٥٨٤٦٣٣٠٣٣
بريد إلكتروني: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, **Arabisch**, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, **arabe**, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, **arabo**, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

7/2025

Art.-Nr. 341.802.ARA

يمكن تحت العنوان نفسه الحصول على كتيبات مجانية أكثر تفصيلاً من الهيئة الاتحادية لسلامة المواد الغذائية والطب البيطري (باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية).

معلومات إضافية:

- معلومات عن الصحة بلغات متعددة:
الصليب الأحمر السويسري: **migesplus.ch**
- معلومات حول الحساسيات: مركز aha! للحساسية في سويسرا: **aha.ch**
- مؤسسة استشارية للأباء والأمهات: **muetterberatung.ch**
- حلقات نقاشية للسيدات حول الوقاية ودعم الصحة بلغات عديدة: **femmetistische.ch**
- الجمعية السويسرية للتغذية: **sge-ssn.ch**
- الرابطة السويسرية للقبالات: **hebamme.ch**
- الرابطة السويسرية لأخصائيي التغذية: **svde-asdd.ch**
- هيئة دعم الرضاعة في سويسرا: **stillfoerderung.ch**

الجمعيات المختصة:

- الجمعية السويسرية لطب النساء ومساعدة التوليد (SGGG): **sggg.ch**
- الجمعية السويسرية لطب الأطفال (SGP): **swiss-paediatrics.org**

النظافة

قد تكون المواد الغذائية النيئة مُحَمَّلة بالجراثيم بطبيعتها. لذلك يلزم عليك في فترة الحمل بشكل خاص اتباع قواعد ضرورية للنظافة الشخصية: اغسلي اليدين وأجهزة الطهي جيّداً؛ لا تخلطي المواد الغذائية النيئة أو غير المغسولة مع المواد الغذائية الأخرى؛ احفظي المواد الغذائية الحيوانية في الثلاجة؛ اطبخي اللحم والدواجن والبيض والسّمك بحرارة عالية كافية.

الحساسيات

تجنّبي فقط المواد الغذائية التي يثبت لك طبيبك أو طبيبتك أنها قد تُسبب لك نوعاً من الحساسية. وإلا سوف تقصرين نظامك الغذائي من دون فائدة.

الرضاعة

تُمثّل الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء لطفلك وتسهّل عليه انطلاقة مثالية لحياته. لا يحتاج الطفل الرضيع الصحي سوى إلى حليب الأم في الشهور الستة الأولى.



تحتاجين بشكل خاص أثناء الحمل والرضاعة إلى المزيد من الفيتامينات والمواد المعدنية. تزداد حاجة الجسم إلى الطاقة (السعرات الحرارية) بدءاً من شهر الحمل الرابع فقط. لتغطية هذه الحاجة الإضافية يكفي حتى نهاية فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة كوبٌ من اللبن وحفنة من المكسّرات وثمرة فاكهة فقط .

زيادة الوزن أثناء فترة الحمل

يُعتبر أمراً مثالياً أن يزداد وزن الحامل ذات الوزن الطبيعي ما بين ١١ و ١٦ كغ حتى نهاية فترة الحمل. في حالة الوزن الزائد يفترض أن تكون زيادة الوزن أقل من ذلك، وفي حالة الوزن القليل يفترض أن تكون الزيادة أكثر. لكن لا تقومي بإجراء حميات للتنحيف، لأن طفلك يمكن أن يحصل بسبب ذلك على عناصر غذائية قليلة جداً.

تناول الأطعمة المتنوعة

تمدك كل مادة غذائية بعناصر غذائية ضرورية متنوعة. تحدّثي إلى طبيبك أو أخصائية التغذية إذا كنت لا تتناولين مواداً غذائية معيَّنة، على سبيل المثال منتجات الألبان أو اللحوم أو الأسماك. التغذية النباتية ممكنة أيضاً في فترة الحمل والرضاعة. لكن لا يوصى باتباع نظام تغذية نباتي صرف (أي دون تناول منتجات حيوانية على الإطلاق).

الحركة

حافظي على رشاقته بالحركة المنتظمة، من خلال النزاهات وممارسة الألعاب الرياضية واليوغا والتجول. تحقّق الرياضة متعة أكبر عندما تُمارَس مع الآخرين. لكن تجنّبي في فترة الحمل الإجهاد الشديد أو الرياضات غير الآمنة المصحوبة بخطر الإصابات أو السقوط.

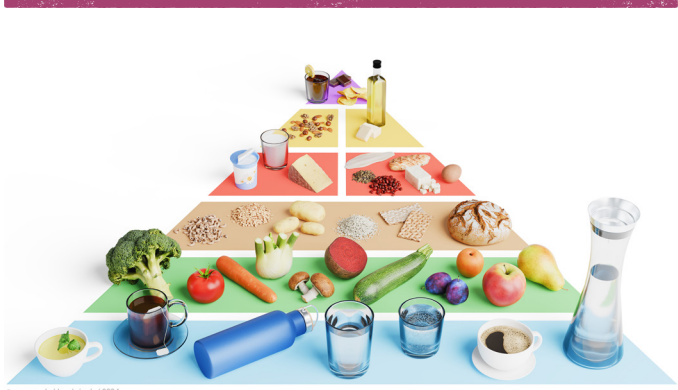
حفزي شريكك أيضاً على اتباع نظام غذائي متوازن وعلى الخروج معك إلى الهواء الطلق.



انطلاقة مثالية للحياة

تُتيحين لطفلكِ من خلال اتباع نظام غذائي متوازن قبل فترة الحمل وأثنائها وأيضًا في فترة الرضاعة انطلاقة مثالية للحياة. يساعدك في ذلك هرم المواد الغذائية السويسري: تحتاجين إلى المواد الغذائية الموجودة في الدرجات السفلى من الهرم بكمياتٍ أكبر وللمواد الغذائية في الدرجات العليا بكمياتٍ أقل.

يُعمل أثناء الحمل بالشعار القائل: لا تأكلي كمية مُضاعفة، بل ضاعفي جودة غذائك!



توصيات لفترتي الحمل والرضاعة

- المشروبات ▲ اشربي بانتظام. من الأفضل شرب الماء. ١-٢ لتر يوميًا
- الفواكه والخضروات ▲ متنوعة وموسمية. ٥ حصص يوميًا
- منتجات الحبوب والبطاطس ▲ يفضل اختيار الحبوب الكاملة. ٣ حصص يوميًا
- منتجات الحليب ▲ يفضل أن تكون غير محلاة. ٢-٣ حصص يوميًا
- البقوليات، البيض، اللحم وغيرها ▲ تمتع بالتنوع. تناول البقوليات بانتظام. ١ حصة يوميًا
- المكسرات والبذور ▲ تناولها يوميًا بكميات صغيرة. قبضة يد صغيرة يوميًا
- الزيوت والدهون ▲ يفضل الزيوت النباتية. ملعقتان كبيرتان يوميًا
- المشروبات السكرية، الحلويات والوجبات المالحة الخفيفة (اختياري) ▲ بكميات صغيرة. ١-٠ حصة يوميًا

تجنّبي نادر يؤص

ملحوظة

أثناء الرضاعة	أثناء الحمل	العناصر الغذائية
تناولي حمض الفوليك على شكل أقراص (يوميًا ٤٠٠ ميكروجرام). في الحالة المثالية عند الرغبة في إنجاب الأطفال وحتى نهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل على الأقل. حمض الفوليك ضروري للنمو الصحي للنظام العصبي لطفلك.	تناولي فيتامين دي على شكل قطرات. قومي باستشارة أخصائية التغذية لتحديد الجرعة المناسبة من فيتامين دي لك. فيتامين دي ضروري للنمو الصحي للعظام.	■
تشاوري مع طبيبك أو أخصائية التغذية حول ما إذا كان عليك تناول عناصر غذائية مثل الحديد والأحماض الدهنية المحتوية على أوميغا-٣ أو فيتامين بي ١٢ كمكمل غذائي.	■	■
استخدمي الملح مع اليود. إذا كنت تتناول المكملات الغذائية، فتأكد من أنها تحتوي على اليود.	■	■
الأحماض الدهنية المحتوية على أوميغا-٣ ضرورية للنمو الصحي للجنين. تناولي بانتظام أسماكًا غنية بالدهون إلى جانب زيت لفت ومكملات يوميًا (ويشكّل خاص الجوز).	■	■
اغسلي الخضروات والسلاطات والأعشاب والفواكه جيدًا باستخدام مياه جارية.	■	■
تجنّبي: - الحليب الطازج - الجنين الطري وشبه الصلب من حليب الأبقار والأغنام والماعز (من الحليب الطازج والمُستّر) - الجنين الأبيض (فيتا) - الجنين الأزرق مثل جنين جورجونولا - يُوصى بما يلي على سبيل المثال: - الحليب المُستّر والمُستخّن بدرجات حرارة عالية - البان والفطر الهندي (من حليب مُستّر) - الجنين الطازج مثل الموتازيلا والبان والجنين القريش (من الحليب المُستّر)	■	■
تجنّبي: - الحليب الطازج - الجنين الطري وشبه الصلب من حليب الأبقار والأغنام والماعز (من الحليب الطازج والمُستّر) - الجنين الأبيض (فيتا) - الجنين الأزرق مثل جنين جورجونولا - يُوصى بما يلي على سبيل المثال: - الحليب المُستّر والمُستخّن بدرجات حرارة عالية - البان والفطر الهندي (من حليب مُستّر) - الجنين الطازج مثل الموتازيلا والبان والجنين القريش (من الحليب المُستّر)	■	■
تجنّبي: - الحليب الطازج - الجنين الطري وشبه الصلب من حليب الأبقار والأغنام والماعز (من الحليب الطازج والمُستّر) - الجنين الأبيض (فيتا) - الجنين الأزرق مثل جنين جورجونولا - يُوصى بما يلي على سبيل المثال: - الحليب المُستّر والمُستخّن بدرجات حرارة عالية - البان والفطر الهندي (من حليب مُستّر) - الجنين الطازج مثل الموتازيلا والبان والجنين القريش (من الحليب المُستّر)	■	■



الخضروات والفواكه



الحليب ومنتجات الألبان

الحوم والأسماك والبيض



المشروبات الكحولية

البنج والدخان

تجنّبيها أو لا تتناولينها إلا نادرًا	تجنّبيها	أرقصيتها
وكميات قليلة.	■	■

ناقشي الأسئلة الشخصية مع طبيبك/طبيبتيك أو في مركز استشارات التغذية (انظري المعلومات الإضافية أدناه).