

أخصائية التغذية : إسماء حيدر 🌿👩

الحامل



وزن الحامل :

تغير وزن الحامل خلال الحمل شيء طبيعي ، ويختلف حسب مرحلة الحمل وحالة المرأة الصحية. زيادة الوزن تكون نتيجة لنمو الجنين، توسع الرحم ، زيادة السائل الأمينوسي، زيادة الدم والسوائل في الجسم، بالإضافة إلى الدهون المخزنة لتغذية الجنين والرضاعة.

مراحل الزيادة الطبيعية في وزن الحامل :

الثلاثة أشهر الأولى (الأسبوع 1-12):

الزيادة تكون بسيطة (1-2 كجم) تقريباً

بعض النساء قد لا يزداد وزنهن بسبب الغثيان أو القيء .



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر

مراحل الزيادة الطبيعية في وزن الحامل :

الثلاثة أشهر الثانية (الأسبوع 13-26):

زيادة الوزن تكون أسرع بسبب نمو الجنين والمشيمة.
المعدل المتوقع: 0.5 كجم أسبوعياً تقريباً

الثلاثة أشهر الأخيرة (الأسبوع 27-40):

زيادة الوزن تستمر مع نمو الجنين السريع.
أيضاً، يتم تخزين الدهون لتلبية احتياجات الرضاعة.



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر



مراحل الزيادة الطبيعية في وزن الحامل :

ملاحظة مهمة :

الزيادة المفرطة أو القليلة بالوزن ممكن تؤثر على صحة
الأم والجنين، مثل خطر سكري الحمل أو ولادة طفل
منخفض الوزن

ولهذا يوصى باتباع نظام غذائي مناسب لتجنب المضاعفات
والحصول على التغذية السليمة للحامل والجنين



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر



10 نصائح لحمل صحي :

1- تنويع الطعام :

تناولي أطعمة متنوعة من جميع المجموعات الغذائية (النشويات، البروتينات، الدهون الصحية، الفواكه، والخضروات).

2- زيادة السعرات تدريجياً :

لا تحتاجين لزيادة كبيرة في السعرات خلال الثلاثة أشهر الأولى. وفي الثلث الثاني والثالث تحتاجين تقريباً 300-500 سعر إضافي يومياً

3- البروتين :

مهم لنمو الجنين. اختاري مصادر صحية مثل: اللحوم قليلة الدهون، الدجاج، البيض، الأسماك (منخفضة الزئبق مثل السلمون)، والبقوليات.

4- الكربوهيدرات :

ركزي على الكربوهيدرات المعقدة مثل: الشوفان، الحبوب الكاملة، الأرز، والبطاطا العادية والحلوة وتجنبي السكريات البسيطة .

أخصائية التغذية :
إسراء حيدر



10 نصائح لحمل صحي :

5- الدهون الصحية :

اختاري الدهون المفيدة مثل زيت الزيتون، الأفوكادو، والمكسرات.

6- الفيتامينات والمعادن :

حمض الفوليك: لتجنب تشوهات الأنبوب العصبي (موجود في

السبانخ، العدس، والبرتقال)

الحديد: لمنع الأنيميا (موجود في اللحوم، السبانخ، والبقوليات)

الكالسيوم: لتقوية عظام الجنين (موجود في الحليب، الزبادي، واللوز)

فيتامين د: لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم (الشمس،

والأسماك الدهنية)



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر 🌿👩

10 نصائح لحمل صحي :

7- تجنب الممنوعات :

الأطعمة النيئة أو غير المطهية جيداً : مثل البيض النيئ، واللحوم غير الناضجة ,
الأجبان غير المبسترة , الكافيين الزائد : لا يتجاوز 200 ملجم يومياً (كوب قهوة
تقريباً)

المأكولات البحرية عالية الزئبق: مثل التونة البيضاء وسمك القرش

8- شرب الماء :

اشربي 8-10 أكواب يومياً لتجنب الجفاف والإمساك

9- وجبات صغيرة متكررة :

لتقليل الغثيان والحموضة، تناولي 5-6 وجبات صغيرة بدلاً من 3 وجبات كبيرة.

10- المكملات الغذائية :

استشيري طبيبك حول المكملات (حمض الفوليك، الحديد، الكالسيوم، وأوميغا-3)



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر



10 نصائح لنفسية الحامل :

- 1- تحدثي مع زوجك واطلبي الدعم من المقربين
 - 2- مارسي تمارين الاسترخاء والتنفس العميق
 - 3- احرصي على المشي أو الرياضة الخفيفة
 - 4- نامي جيدًا واستخدمي وسائد مريحة
 - 5- تناولي غذاء صحي متوازن
 - 6- تجنبي الضغوطات والمواقف المزعجة
 - 7- مارسي هواياتك واستمتعي بوقتك
 - 8- ابقِ على تواصل مع أصدقائك وعائلتك
 - 9- تعلمي عن الحمل والولادة لتحضير نفسك
 - 10- استشري طبيبك عند الشعور بالتوتر الزائد
- الأهم هو أن تعتني بنفسك وتمنحي نفسك وقتًا للاسترخاء والراحة.



أخصائية التغذية :
إسراء حيدر 🌿👩

عزيزتي الأم الحامل

تذكرني دائماً أن جسمك يمر برحلة رائعة ومختلفة ، فهو الآن يحتضن حياة جديدة تنمو بداخلك. صحيح أن تغير شكل الجسم وزيادة الوزن قد تشعرِك بعدم الراحة أحياناً، لكن هذه التغيرات دليل على قوتكِ وقدرتكِ العظيمة كأم

تعاملي مع هذه المرحلة بحب ولطف تجاه نفسك. ركزي على ما يفعله جسمك من معجزات، ولا تضغطي عليه بمعايير مثالية. كل كيلوغرام يزداد هو خطوة نحو ولادة صغيرة تنتمي لكِ وتُكمل حياتكِ بسعادة.

الأهم هو أن تهتمي بصحتكِ، وتذكرني أن هذا التغير مؤقت، وسيعود جسمكِ تدريجياً إلى طبيعته بعد الولادة. أنتِ قوية وجميلة في كل مراحل حياتكِ، وجسمكِ الآن يستحق الامتنان لأنه يمنحكِ هدية الحياة. أنتِ رائعة كما أنتِ، لا تنسي هذا أبداً!



أخصائية التغذية : إسراء حيدر

