

عندما تكونين حاملاً، من المهم اختيار طعامك بعناية. تعرّفي على الأطعمة الآمنة لتناولها وتلك التي يجب تجنبها. يوفر الجدول البياني في النهاية معلومات أكثر تفصيلاً عن الأطعمة في كل مجموعة غذائية

## الكحول

من الأفضل تجنب الكحول تماماً أثناء الحمل لأنه يمكن أن يضر بطفلك. لا توجد كمية آمنة من الكحول أثناء الحمل.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتوقف عن شرب الكحول، فتحدثي إلى طبيبك أو ممرضة التوليد أو طبيب التوليد.

## الكافيين

قد يزيد تناول الكثير من الكافيين من فرصة الإجهاض، أو ولادة طفلك بوزن منخفض. يجب عليك الحد من الكافيين إلى 200 ملغ في اليوم. يتعلق الأمر بما يلي:

- إلى 2 كوب من قهوة الإسبريسو 1
- إلى 3 أكواب من القهوة الفورية 2
- إلى 5 أكواب من الشاي (حسب القوة (أو الشوكولاتة الساخنة 3 أو مشروبات الكولا).

على الكافيين أو V و Red Bull تحتوي مشروبات الطاقة مثل الغوارانا. (مصدر آخر للكافيين) من الأفضل عدم تناول هذه المشروبات عندما تكونين حاملاً.

## الزئبق والأسماك

تحتوي معظم الأسماك على العناصر الغذائية الأساسية لنمو دماغ طفلك وجهازه العصبي، مثل زيوت أوميغا 3 واليود.

يوصى بتناول 1 إلى 3 حصص من الأسماك كل أسبوع. تحتوي علب التونة والسلمون الصغيرة على أقل من نصف حصة وهي آمنة للأكل عدة مرات في الأسبوع.

ومع ذلك، تحتوي بعض الأسماك على مستويات عالية من الزئبق والتي يمكن أن تكون ضارة لطفلك، مثل

- سمك قرش (رقائق)
- سمك مارلين
- سمك بروديبل
- سمك سوردي فيش
- سمك روفي اورانج ( يُطلق عليه أيضاً سمك الفرخ من أعماق البحار)
- سمك السلور.

راجع جدول "الأطعمة الآمنة" المزيد من التفاصيل حول هذه الأسماك.

تحتوي المأكولات البحرية الأخرى مثل المحار والقشريات (مثل الجمبري والروبيان) عموماً على مستويات زئبق أقل وهي آمنة ما لم تأكل بانتظام كميات كبيرة منها.

## فيتامين (أ) والكبد

يحتوي الكبد على مستويات عالية من شكل من أشكال فيتامين (أ) يُسمى الريتينول. قد يكون هذا ضاراً للطفل النامي. قلل الكبد إلى كميات قليلة جداً، لا تزيد عن 50 جراماً في الأسبوع.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على فيتامين (أ). آمنة

تحتوي الفيتامينات المتعددة للحمل على شكل آمن من فيتامين (أ) يُسمى بيتا كاروتين. ولكن، قد تحتوي الفيتامينات المتعددة العادية غير المصنعة للحمل على الريتينول. راجعي الصيدلي إذا كنت غير متأكدة.

## تلوث الطعام

بعض البكتيريا (الجراثيم) التي تُسبب التسمم الغذائي يمكن أن تخلق مشاكل أثناء الحمل. يمكنك تقليل هذه المخاطر من خلال الحفاظ على نظافة الأشياء والتعامل مع الطعام بأمان وتجنب الأطعمة عالية الخطورة.

داء المقوسات هو عدوى يمكن أن تؤذي دماغ الطفل وعيبيه. يمكن إيجاده في اللحوم النيئة وبراز القطط (البراز) لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى:

- يجب طهي اللحم جيدًا
- يجب غسل الفواكه والخضروات بعناية
- يجب ارتداء قفازات مطاطية عند التعامل مع فضلات القطط
- يجب غسل يديك جيدًا بعد البستنة أو التعامل مع الحيوانات الأليفة

### نصائح للتعامل مع الطعام بأمان

- يجب غسل يديك قبل إعداد الطعام أو تناوله
- يجب استخدام ألواح تقطيع منفصلة ونظيفة لتجنب خلط الأطعمة النيئة والمطبوخة.
- يجب التأكد من طهي الأطعمة بشكل جيد.
- يجب وضع الطعام الساخن في الثلاجة بمجرد أن يصبح دافئًا؛ لا تدعي الطعام يبرد على الطاولة لفترة طويلة.
- تناول الطعام الذي تم إخراجها من الثلاجة في أقرب وقت ممكن ويفضل أن يكون ذلك في غضون ساعتين وبالتأكيد خلال 4 ساعات. إذا كان الطعام خارج الثلاجة لمدة 4 ساعات أو أكثر، تخلّصي منه
- تناول الأطعمة المتبقية في غضون 24 ساعة وأعيدي تسخينها حتى تصبح ساخنة جدًا.
- حافظ على الثلاجة نظيفة وأقل من 5 درجات.
- عليك بتغطية الأطعمة المخزنة.
- قومي بإذابة الطعام المجمد في الثلاجة أو الميكروويف، وليس في درجة حرارة الغرفة.
- احتفظي باللحوم النيئة في الثلاجة أسفل الأطعمة الأخرى لمنع تقطر عصارة اللحم على الأطعمة الأخرى.
- احتفظي بالبيض في الثلاجة.
- تحققّي من تواريخ "يفضل الاستخدام قبل" و "الاستخدام قبل" في الأطعمة واتبعي تعليمات التخزين. إذا كنت في شك، تخلّصي منها وارميها.

يمكن أن تلوث بكتيريا الليستيريا الطعام وتسبب عدوى شبيهة بالإنتولوزا في فترة الحمل، يمكن أن تنتقل هذه العدوى إلى الطفل ويمكن أن تسبب الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو الولادة المبكرة. عدوى الليستيريا غير شائعة ولكنها خطيرة عليك وعلى طفلك. لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى:

- اغسلي يديك بشكل جيد واستخدمي أدوات نظيفة عند تحضير الطعام
- تناول الأطعمة الطازجة عندما يكون ذلك ممكنًا
- اغسلي الخضروات النيئة والفواكه بعناية
- تجنبي الأطعمة عالية الخطورة مثل:
  - الأطعمة المبردة الجاهزة للأكل التي ربما تم تخزينها لفترة طويلة
  - معجون باتيه
  - الدجاج البارد المطبوخ واللحوم الجاهزة، مثل لحم الخنزير أو السلامي، ما لم يتم إعادة تسخينها إلى درجة حرارة عالية، مثلًا على البييتزا
  - سلطة الكرنب (كولولو) والسلطات الأخرى وسلطات الفاكهة ما لم تكن متأكدًا من أنها طازجة
  - الجبن الطري، مثل جبن "بري" والكامميرت والريكوتا والفيتا والجبن الأزرق؛ لكن يعتبر الجبن الطري في الأطباق المطبوخة آمن
  - تقديم الأيس كريم ومنتجات الألبان التي لم تخضع للبسترة (عملية القضاء على البكتيريا في الأطعمة)
  - المأكولات البحرية غير المطبوخة أو المدخنة والجمبري المطبوخ مسبقًا؛ المأكولات البحرية الطازجة والمأكولات البحرية المعلبة آمنة.
  - عند طهي الطعام أو إعادة تسخينه، تأكدي من أنه ساخن، لأن الحرارة تقتل الليستيريا.

### السالمونيلا

يمكن أن يسبب لك التسمم الغذائي بالسالمونيلا الغثيان والقيء والإسهال والحمى. في حالات نادرة يمكن أن يسبب الإجهاض. لمنع التسمم بالسالمونيلا:

- لا تأكلي البيض النيء أو غير المطبوخ جيدًا (برشت)
- تجنبي الأطعمة التي تحتوي على بيض نيء
- تجنبي استخدام البيض مكسورة القشرة
- تجنبي بذور السمسم النيئة ومنتجاتها، بما في ذلك الطحينة والحلاوة الحلوة والحمص. إن بذور السمسم التي تمت معالجتها حراريًا آمنة للأكل.

## للمزيد من المعلومات

المعايير الغذائية لأستراليا ونيوزيلندا

الزئبق في السمك

[foodstandards.gov.au/consumer/chemicals](http://foodstandards.gov.au/consumer/chemicals)

## (Better Health Channel) قناة صحة أفضل

داء المقوسات

[betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis)

## (Pregnancy, Birth & Baby) الحمل والولادة والطفل

اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل

[pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy](http://pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy)

خدمة الكحول والمخدرات النسائية

## Women's Alcohol and Drug Service

المستشفى الملكي للنساء من

الاثنين إلى الجمعة، 8:30 صباحًا - 5:30 مساءً

هاتف: 03 8345 3931

البريد الإلكتروني: [wads@thewomens.org.au](mailto:wads@thewomens.org.au)

## (On the Women's website) على موقع المرأة

تعاطي الكحول أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية

[thewomens.r.worldssl.net/images/uploads/factsheets/Alcohol-2021.pdf](http://thewomens.r.worldssl.net/images/uploads/factsheets/Alcohol-2021.pdf)

## دعم ضد العنف الأسري

### Respect 1800 خط المساعدة الوطني

دعم الأشخاص المتأثرين من الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري وسوء المعاملة.

(خدمة دعم على مدار 24 ساعة) 1800 737 732

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)



## هل تحتاج إلى مترجم شفوي فوري؟

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي فوري، يمكنك طلبه.

# اختيار الأطعمة الآمنة أثناء الحمل:

ما يجب تناوله وما يجب تجنبه

الحد	تجنبي	تناولي	
	لا تأكلي اللحم النيئة أو غير المطبوخة جيدًا.	اللحوم والدجاج المطبوخ جيدًا. عليك بتخزين أي بقايا طعام في الثلاجة واستخدامها في غضون 24 ساعة، مع التأكد من إعادة تسخينها جيدًا قبل تناولها. الدجاج الساخن الجاهز آمن إذا كان طازجًا ولا يزال ساخنًا. قومي بتخزين أي بقايا في الثلاجة في أقرب وقت ممكن، أو في غضون ساعتين. أعيدي التسخين جيدًا وتناولي الطعام في غضون 24 ساعة.	لحوم طازجة ودجاج
قللي من تناول الكبد إلى 50 جرامًا أسبوعيًا بسبب ارتفاع مستويات فيتامين (أ) (الريتينول).			الكبد
	لا تأكلي اللحوم الجاهزة للأكل المعبأة أو غير المعبأة، مثل لحم الخنزير أو السلامي أو الدجاج المحضر مسبقًا أو رغيف الدجاج، ما لم يتم إعادة تسخينها وتسخينها بشكل جيد. لا تفترض أن شرائح اللحوم الباردة أكثر أمانًا من اللحوم المعبأة مسبقًا. يمكن أن تكون ملوثة بقطاعة اللحم. لا تأكلي اللحوم الباردة أو الدجاج أو الديك الرومي من محلات السندويشات والمقاهي. تجنبي معجون الباتيه التي تحتاج إلى التبريد قبل الفتح.	اللحوم المصنعة آمنة إذا تم طهيها جيدًا، ويتم تسخينها وتناولها بعد ذلك بوقت قصير، كما هو الحال في البيتزا. الباتيه أو معجون اللحم أو معاجين السمك في العلب أو الجرار آمنة في درجة حرارة الغرفة حتى يتم فتحها. ضعها في الثلاجة بعد الفتح.	اللحوم الباردة والحلويات والمعجنات

الحد	تجنبني	تناولي	
<p>الحد من الأسماك التالية لمرّة واحدة كل أسبوعين، ولا تأكل أي أسماك أخرى خلال ذلك الوقت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سمك قرش (رقائق)</li> <li>• سمك سورديش</li> <li>• سمك برودييل</li> <li>• سمك مارلين</li> </ul> <p>الحد من هذه الأسماك لمرّة واحدة في الأسبوع، ولا تأكل أي سمك آخر خلال ذلك الوقت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سمك روفي البرتقال (جثم البحر)</li> <li>• سمك السلور.</li> </ul>	<p>روبيان مطبوخ مسبقاً لأنه قد لا يتم طهيّه طازجاً.</p> <p>المأكولات البحرية غير المطبوخة أو المدخنة مثل السلمون المدخن، إلا إذا كانت معلبة.</p> <p>الأسماك النيئة أو المأكولات البحرية السوشي مع المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة، أو السوشي غير الطازج.</p>	<p>الأسماك المطبوخة الطازجة هي آمنة، ولكن هناك بعض الأسماك التي يجب عليك الحد منها (انظر عمود الحد).</p> <p>يوصى بتناول 1 إلى 3 حصص من الأسماك أسبوعياً بحجم الحصة 150 جرام.</p> <p>علبة صغيرة من التونة هي نصف حصة، لذلك يمكنك تناول عدة علب كل أسبوع.</p> <p>يمكنك أيضاً تناول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المأكولات البحرية الطازجة المطبوخة مثل المحار والقشريات م كالجمبري وجراد البحر</li> <li>• المأكولات البحرية المعلبة بما في ذلك المحار المدخن وبلح البحر،</li> <li>• السوشي الطازج بدون المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة.</li> </ul>	<p><b>الأسماك والمأكولات البحرية</b></p>
	<p>الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان.</p> <p>الأيس كريم الناعم والعصائر، المصنوعة من الأيس كريم الناعم لأن آلة التوزيع قد لا يتم تنظيفها بشكل جيد.</p> <p>الأجبان التالية، ما لم تستخدم في طبق مطبوخ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "جبين" بري</li> <li>• كاممبيرت</li> <li>• ريكونا</li> <li>• فيتا</li> <li>• الجبن الأزرق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حليب</li> <li>• زبادي اللين</li> <li>• كريم</li> <li>• زبدة اللين</li> <li>• الكاسترد</li> <li>• الأيس كريم (غير الطري)</li> <li>• أجبان صلبة</li> <li>• الجبن المطبوخ</li> <li>• جبنة بالكريمة</li> <li>• جبنة للدهن</li> <li>• جبن قريش (اتب تعليمات التخزين على العبوة)</li> <li>• بانير.</li> </ul>	<p><b>منتجات الألبان</b></p>

الحد	تجنبي	تناولي	
	البيض نيء أو الرخو	البيض الذي تم طهيه جيدًا حتى يصبح صفار البيض ثخينًا.	<b>البيض</b>
	الأطعمة التي قد تحتوي على بيض نيء، كحلوى الموس ومشروبات البيض والمايونيز منزلي الصنع والأيولي وسلطات سيزر في المطاعم. تذوق خليط الكعك غير المطبوخ الذي يحتوي على البيض.		
	السلطات المعدة مسبقًا من محلات السلطة أو سمورجاسبورس لأنها قد لا تكون طازجة. بنور برعمية مثل البرسيم أو براعم الفاصوليا أو براعم البازلاء ما لم يتم طهيها جيدًا.	الخضروات الطازجة المطبوخة (تغسل قبل الطهي). الخضروات المعلبة والمجمدة. السلطات الطازجة، باستثناء تلك التي تحتوي على البرسيم الخام أو براعم الفاصوليا أو براعم البازلاء.	<b>الخضروات والأعشاب</b>
	التي تم شراؤها من المتجر، ثمرة مقطعة مسبقًا، خاصة البطيخ. العصائر الطازجة والعصائر من المقاهي ومحلات العصير لأنها تستخدم الفاكهة المقطعة مسبقًا، وقد يكون من الصعب تنظيف آلات العصير الخاصة بها.	جميع الأنواع آمنة باستثناء الفاكهة المقطعة مسبقًا المشتراة من المتجر. إذا كنت تأكلين الفاكهة الكاملة، اغسليها قبل الأكل. اشترى البطيخ الكامل (الشمام) ونظفي الجلد قبل التقطيع.	<b>الفاكهة</b>
	المايونيز صنع منزلي والذي يُصنع في المقاهي الذي قد يحتوي على بيض نيء. صلصات تحتوي على جبن فيتا أو جبن ريكوتا.	المايونيز الذي يتم شراؤه من المتجر آمن إذا تم حفظه في الثلاجة واتباع تعليمات التخزين.	<b>المايونيز ومُقلبات القميس</b>
		جميع منتجات الصويا مثل التوفو وحليب الصويا وزبادي الصويا آمنة.	<b>منتجات الصويا</b>

تناولي	تجنبي	الحد
منتجات السمسم التي تم تسخينها، مثل زيت السمسم وبذور السمسم على المنتجات المخبوزة مثل الخبز.	بذور السمسم ومنتجات السمسم	
جميعها آمنة، ما عليك سوى اتباع تعليمات التخزين بعد الفتح.	المصنوعة من بذور السمسم المطحونة أو الكاملة مثل الطحينة والحلاوة الحلوة والحمص.	
تناول الطعام المطبوخ طازجًا وتأكد من أن الطعام ساخن جدًا.	طعام مسبق الصنع إذا كنت تعتقد أنه تم تخزينه لفترة طويلة. محلات السلطة والسمور غاسبور.	
اختري الطعام المطبوخ طازجًا وتأكد من أن الطعام ساخن جدًا.	السوشي الذي يحتوي على المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة أو لم يتم تحضيره طازجًا.	
تناولي الأطعمة الباردة في غضون 4 ساعات من التحضير، ما لم يتم تبريدها.		
تكون بقايا الطعام المطبوخة آمنة إذا قمتي بوضعها في الثلاجة فور توقف تصاعد بخارها. تناوليها في غضون يوم واحد بعد إعادة التسخين جيدًا. أو تجميدها وإعادة تسخينها لاحقًا.		
المُحليات الاصطناعية آمنة إذا استخدمت باعتدال.	الكحول	قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين إلى ملغ في اليوم، أو 200:
	مشروبات الطاقة التي تحتوي على Red، V، الغوارانا أو الكافيين مثل Bull، Mother.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كوب من القهوة 1-2 على طراز الإسبريسو</li> <li>• إلى 3 أكواب من 2 القهوة الفورية</li> <li>• أكواب من الشاي 4-5 أو الشوكولاتة الساخنة أو مشروبات/الكولا</li> </ul>

إخلاء المسؤولية: توفر ورقة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. للحصول على مشورة محددة حول احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك، يجب عليك طلب المشورة من أخصائي الصحة الخاص بك. لا يتحمل المستشفى الملكي النسائي أي مسؤولية عن الخسارة أو الضرر الناتج عن اعتمادك على ورقة الحقائق هذه بدلاً من مشورة أخصائي صحي. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، فيرجى الاتصال بأقرب قسم طوارئ.

المستشفى الملكي النسائي © 2024