

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

دليل إرشادي لتغذية الحوامل والمرضعات





محتويات الدليل

03مقدمة
03أهداف الدليل
03الفئات المستهدفة
04مرحلة ما قبل الحمل
05إرشادات تغذوية متعلقة بفترة ما قبل الحمل
06مرحلة الحمل
07إرشادات تغذوية حول أبرز التغيرات ذات الصلة بالتغذية التي قد تصاحب الحمل
19الأطعمة التي ينصح بتجنبها أو الحد منها للحامل
23الفيتامينات والمعادن الهامة خلال فترة الحمل
26مرحلة الرضاعة
27إرشادات تغذوية متعلقة بفترة الرضاعة
30الأطعمة التي ينصح بتجنبها أو الحد منها للرضع
34الفيتامينات والمعادن الهامة خلال فترة الرضاعة
37أبرز المعلومات الخاطئة حول التغذية خلال فترتي الحمل والرضاعة
39المراجع

مقدمة

إسهاماً في تفعيل دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تُعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية وذلك لتحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة وتعزيز نمط الغذاء الصحي لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. وإيماناً من اللجنة بأهمية العادات الغذائية الصحية في مرحلتي الحمل والرضاعة، لما فيها من عدة مراحل فرعية تتضمن تطورات فسيولوجية، صحية، سلوكية، وغيرها. حيث تعد التغذية السليمة المتوازنة أحد ركائز الحفاظ على صحة الحامل والمرضع، والنمو السليم للجنين والرضيع.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي لتغذية الحوامل والمرضعات، يُقدم العديد من التوصيات والإرشادات التي تساعد على اتباع نمط غذائي صحي للحوامل والمرضعات بناءً على الأدلة العلمية المتاحة.

أهداف الدليل:

- المساهمة في تحسين الحالة التغذوية للحوامل والمرضعات في المملكة.
- رفع الوعي لدى صناع القرار ومقدمي الرعاية بأهمية التغذية الصحية والمتوازنة للحوامل والمرضعات.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول تغذية الحوامل والمرضعات.

الفئات المستهدفة:

- الحوامل والمرضعات.
- مقدمو التثقيف التغذوي والممارسون الصحيون.
- صناع القرار

مرحلة

ما قبل الحمل



إرشادات تغذوية متعلقة بفترة ما قبل الحمل

التغذية ما قبل الحمل لها أهمية كبيرة، ويظهر أثرها في صحة الأم والجنين لاحقاً خلال فترة الحمل. يعتبر اكتساب نمط حياة صحي أو المحافظة عليه من أهم الجوانب التي يُنصح بالتركيز عليها خلال تلك المرحلة.

إليك بعض الإرشادات التغذوية المتعلقة بمرحلة ما قبل الحمل:

- المحافظة على وزن ضمن المعدل الطبيعي.
- اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع، وذلك لمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي ستساهم في دعمه خلال فترة الحمل.
- عدم استهلاك الأطعمة العالية بفيتامين أ مثل: (الكبدة) بكثرة خلال فترة التخطيط للحمل.
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بمعدن الحديد مثل: (اللحوم، الأسماك، الدواجن، البقوليات).
- الحرص على التعرض للشمس وتناول الأطعمة المحتوية على فيتامين د مثل: (الأسماك الدهنية، الأطعمة المدعمة، البيض)، وذلك للمحافظة على صحة وسلامة العظام قبل الحمل.
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بحمض الفوليك مثل: (الخضروات الورقية، البقوليات، الحبوب)، وذلك لدوره في تكوين الدماغ والجمجمة والعمود الفقري للجنين.

مرحلة الحمل



إرشادات تغذوية حول أبرز التغيرات ذات الصلة بالتغذية التي قد تصاحب الحمل

تمر المرأة خلال فترة الحمل بعدة تغيرات جسدية ونفسية، وتختلف تجربة الحمل من امرأة إلى أخرى، وقد يرجع ذلك إلى عدة عوامل مثل: (نمط الحياة، الحالة الصحية، المرحلة العمرية). إليك بعض الإرشادات التغذوية حول أبرز التغيرات أو الآثار الجانبية التي قد تصاحب الحمل:

تغير وزن الجسم

تكتسب المرأة الحامل بعضاً من الوزن خلال فترة الحمل نتيجة التغيرات الجسدية والهرمونية. عدم اكتساب وزن كافي أو اتباع نمط غذائي لإنقاص الوزن خلال فترة الحمل قد يؤثران على صحة الحامل وجنينها سلباً.

يعتمد الوزن المكتسب أثناء الحمل على مؤشر كتلة الجسم للوزن ما قبل الحمل، حسب التالي:

نطاق زيادة الوزن (كيلوجرام)	تصنيف قيمة مؤشر كتلة الجسم	مؤشر كتلة الجسم (كيلوجرام/متر ²)
12.5 – 18	نحافة	18.5 >
11.5 – 16	وزن طبيعي	18.5 – 24.9
7 – 11.5	وزن زائد	25.0 – 29.9
5 – 9	سمنة	30 <

مؤشر كتلة الجسم = الوزن قبل الحمل بالكيلو جرام ÷ الطول بالمتر²

كيف أعرف نطاق زيادة الوزن المناسب لي؟

- حساب مؤشر كتلة الجسم، فمثلاً لو كان الوزن قبل الحمل يساوي 60 كيلوجرام والطول يساوي 1.64 متر، فإن الحسبة تكون كالتالي:
$$(60/1.64^2=22)$$
 أو
$$((1.64 \times 1.64)/60=22)$$
- ساوت القيمة 22 كيلوجرام/متر² أي أن الوزن ضمن النطاق الطبيعي ومعدل الزيادة المسموح خلال فترة الحمل هو: من 11.5 إلى 16 كيلوجرام، أي أن الوزن خلال فترة الحمل يُفضل أن يكون ضمن نطاق (71.5 كيلوجرام – 76 كيلوجرام).

زيادة الاحتياج من السعرات الحرارية

تحتاج الحامل لزيادة مقدار السعرات الحرارية المتناولة بدايةً من الثلث الثاني من الحمل، أي من الشهر الرابع، وذلك لدعم العمليات الحيوية وضمان نمو الجنين بشكل سليم.

الفترة	الثلث الأول	الثلث الثاني	الثلث الثالث
مقدار زيادة الاحتياج من السعرات الحرارية	لا حاجة لزيادة السعرات الحرارية المتناولة	يُضاف على الاحتياج اليومي 340 سعرة حرارية	يُضاف على الاحتياج اليومي 452 سعرة حرارية



ولعرفة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية، يمكنك استخدام حاسبة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية، عبر مسح الرمز التالي:

إليك بعض الأمثلة على وجبات خفيفة يمكنك التنويع بينها وتوزيعها خلال اليوم لتغطية السعرات الحرارية الإضافية، ومن الممكن أيضاً استبدالها بوجبة أساسية إضافية ضمن نطاق السعرات المحدد:

أمثلة على وجبات خفيفة مع محتواها التقريبي من السعرات الحرارية*:	
100 سعرة حرارية تقريباً	200-300 سعرة حرارية تقريباً
<p>موز 1 موزة متوسطة الحجم</p>	<p>ساندويش بيض ربع رغيف خبز عربي بر 1 بيضة 1 كوب جرجير 1 ملعقة جبن أبيض</p>
<p>فشار 3 كوب فشار مطبوخ بدون دهن وغير مملح</p>	<p>عصيدة شوفان 4/1 كوب شوفان 1 كوب حليب</p>
<p>مكسرات اللوز قبضة بحجم اليد أو 12 حبة من اللوز غير المملح</p>	<p>سلطة العدس والجرجير 3/1 كوب عدس مطبوخ 1 كوب جرجير 1 طماطم 1 خيار 1 ملعقة شاي زيت زيتون</p>

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

الوحام المتعلق بالطعام

تتكون لدى بعض الحوامل الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة، أو يحصل نفور من بعضها، وهو شعور مختلف عن الجوع أو الشبع وقد يكون من الصعب مقاومته.

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

في حال كانت الأطعمة المرغوبة منخفضة بالقيمة الغذائية فلا مانع من تناولها باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن، ويُفضل استبدالها ببدائل أكثر صحة حسب الاستطاعة. إليك بعض الأمثلة على تلك البدائل*:

البديل	الطعام المرغوب
الفواكه الطازجة، الفواكه المجففة	الحلويات والسكريات مثل: (الشوكولاتة، الحلوى)
تحضيرها في المنزل بطرق صحي أكثر صحة مثل: (الشواء، القلاية الهوائية، الفرن)	أنصاف مطاعم الوجبات السريعة مثل: (البيتزا، البرجر، البطاطس المقلية)
الفشار، المكسرات، الخضروات المجففة، الخضروات الطازجة مثل: (الخيار، الجزر) مع رشّة من الملح أو مع تغميسة كاللبنة أو الحمص	الأطعمة المقرمشة المالحة مثل: (رقائق البطاطس المقرمشة "الشيبس")
مخلوط الفاكهة المثلج، الزبادي اليوناني المثلج	الأطعمة الباردة مثل: (المثلجات "الآيس كريم")
المياه الغازية مع إضافة مهروس الفواكه مثل: (التوت، الخوخ)، الشاي المثلج	المشروبات الغازية

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

في حال تمثل الوحام في صورة نفور من بعض الأطعمة الرئيسية، فيجب تناول أطعمة أخرى من نفس المجموعة الغذائية لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية. إليك بعض الأمثلة على تلك البدائل*:

البديل	الطعام غير المرغوب
الدجاج، البيض، السمك، الحليب، الزبادي	اللحوم
مصادر أوميغا 3 الأخرى: (بذور الشيا، الأطعمة المدعمة)	الأسماك
مصادر الكالسيوم الأخرى مثل: (سمك السردين، الخضروات الورقية الداكنة)	منتجات الألبان

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

من المهم التمييز بين الرغبة الشديدة في تناول طعام معين، وحالة تسمى "اضطراب بيكا" وهي الرغبة الشديدة في تناول مواد غير صالحة للأكل مثل: (الطين، التراب، الطباشير، الصابون، معجون الأسنان)، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية المختص عند مواجهة ذلك.

الشعور بالغثيان والتقيؤ

يشيع خلال الفترة الأولى من الحمل الشعور بالغثيان والقيء بعد الاستيقاظ من النوم أو على مدار اليوم، مما قد ينتج عنه عدم تناول الحامل لكفايتها من الطعام أو فقدانها للطعام الذي تناولته أو تعرضها للجفاف، والذي بدوره قد يؤثر على الحالة التغذوية للحامل وجنينها.

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

- الابتعاد عن الأطعمة التي قد تزيد من حدة الأعراض كالأطعمة ذات الروائح النفاذة مثل: (البصل) والأطعمة ذات النكهات القوية مثل: (الأطعمة مع البهارات أو الفلفل) والأطعمة الدهنية أو المقلية مثل: (الدجاج المقلي).
- تناول قطعة من أحد أصناف الأطعمة الجافة والمالحة مثل: (البسكويت المملح، خبز القمح الكامل المحمص) قبل النهوض من الفراش للحد من الشعور بالغثيان.
- تناول الأطعمة وهي في درجة حرارة الغرفة، وذلك لأن الأطعمة الساخنة أو الباردة جداً قد تزيد من الشعور بالغثيان.
- تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، عوضاً عن ثلاث وجبات رئيسية.
- شرب كميات صغيرة من السوائل على دفعات على مدار اليوم، عوضاً عن شرب كميات كبيرة دفعة واحدة.
- استغلال غياب الشعور بالغثيان بتناول وجبات غنية بالعناصر الغذائية المتعددة بالأخص البروتين مثل: (الدجاج، اللحم، البيض، اللبن).
- الحصول على قسط كافي من الراحة.

صعوبة الهضم والإمساك

صعوبة الهضم والإمساك من الأعراض الشائعة التي تحصل نتيجة التغيرات الهرمونية والجسدية التي تمر بها الحامل، وقد تزيد بعض السلوكيات من حدتها مثل: (عدم شرب كميات كافية من الماء، وعدم تناول الأطعمة الغنية بالألياف).

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

- تغطية الاحتياج اليومي من السوائل لفئة الحوامل والذي يعادل 3 لتر (ما يقارب 13 كوب بسعة 240 مل) يومياً. ويمكن ذلك عبر اكتساب عادات مثل:
 - ربط شرب الماء بالعادات اليومية، مثل: (بعد أداء كل صلاة، أثناء الجلوس مع العائلة).
 - وضع عبوة الماء في مكان بمتناول اليد.
 - التقليل من استهلاك العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، النكتار)، واستبدالها بشرب الماء المضاف إليه شرائح من الفواكه الطازجة مثل: (الليمون، الفراولة).
- تناول الأطعمة العالية بمحتواها من السوائل مثل: (البطيخ، الخيار، الخس) بالإضافة إلى الأطعمة المحضرة مثل: (الشوربات).
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل: (الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسرات).
- زيادة محتوى الألياف في الأطعمة المعتاد تناولها، فمثلاً يمكن إضافة البرغل إلى السلطة، وإضافة العدس مع الأرز، وإضافة الكراث مع خليط البيض، وتناول المكسرات مع الشاي، وخلط البرتقال بالخلط بدلاً من عصره.
- تجنب تناول الأطعمة العالية بمحتوى الدهون والفقيرة بمحتوى الألياف، مثل: (الحلويات الشرقية المقلية، الأطعمة المقلية).
- ممارسة النشاط البدني حسب القدرة.

حموضة المعدة

الإحساس بحموضة أو حرقة المعدة من الأعراض الشائعة خلال فترة الحمل التي تحصل نتيجة التغيرات الهرمونية وتزايد حجم الرحم مما يؤدي إلى ضغط الجهاز الهضمي، وقد تزيد حدة الأعراض خلال الفترات الأخيرة من الحمل.

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

- الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد من حدة الأعراض كالأطعمة الدسمة والدهنية مثل: (الأطعمة المقلية، الوجبات السريعة)، والحمضية مثل: (البرتقال، الليمون، الطماطم)، والحارة مثل: (الفلفل)، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية.
- تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، عوضاً عن ثلاث وجبات رئيسية.
- تناول الطعام بقدر الحاجة وعدم الإكثار منه.
- التمهّل عند تناول الطعام.
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة. وعند الاستلقاء يُنصح بوضع مخدة لرفع الرأس والأكتاف.
- شرب السوائل بين الوجبات، عوضاً عن أثنائها.

تعد الأعشاب العطرية مثل: (النعناع، الحبق، الريحان) من مسببات أعراض حرقة المعدة التي قد تغيب عن بال معظم الناس.

الغازات وانتفاخ البطن

الإحساس بالغازات وانتفاخ البطن من الأعراض الشائعة خلال فترة الحمل التي تحصل نتيجة التغيرات الهرمونية والجسدية التي تمر بها الحامل، والتي قد ينجم عنها بطء في عملية الهضم.

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

- معرفة الفرد للأطعمة التي تسبب الغازات له، وذلك لأنها تختلف من فرد لآخر. ومن أكثرها شيوعاً: (الملفوف، القرنبيط، الفول).
- تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، عوضاً عن ثلاث وجبات رئيسية.
- التمهّل عند تناول الطعام.
- تجنب مضغ العلكة أو التحدث أثناء تناول الطعام.
- نقع البقوليات الجافة مثل: (الحمص، الفول) في الماء لفترة كافية قبل طهيها.

احتباس السوائل

تصاب بعض الحوامل باحتباس السوائل والذي يحدث نتيجة التغيرات الجسدية خلال فترة الحمل، وغالباً ما يظهر في القدم والكاحل.

وللتعامل مع ذلك يُنصح بعمل الآتي:

- شرب الماء لتحفيز عملية إخراج السوائل، وذلك عبر تغطية الاحتياج اليومي من السوائل لفئة الحوامل والذي يعادل 3 لتر (ما يقارب 13 كوب بسعة 240 مل) يومياً. ويمكن زيادة الاستهلاك من السوائل عبر اكتساب عادات مثل:
 - ربط شرب الماء بالعادات اليومية، مثل: (بعد أداء كل صلاة، أثناء الجلوس مع العائلة).
 - وضع عبوة الماء في مكان بمتناول اليد.
 - التقليل من استهلاك العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، النكتار)، واستبدالها بشرب الماء المضاف إليه شرائح من الفواكه الطازجة مثل: (الليمون، الفراولة).
- الحد من استهلاك الملح (الصوديوم)، حيث يجب ألا يستهلك البالغين أكثر من 5 جرام (ملعقة شاي) يومياً من ملح الطعام من جميع المصادر الغذائية التي من الممكن أن يدخل في مكونات تصنيعها أو إعدادها مثل: (الأطعمة المصنعة، الجاهزة، المعلبة، والصلصات). وللتقليل من استهلاك الملح، يُنصح بالتالي:
 - غسل الخضار المعلبة والأجبان المملحة مثل: (المخللات، جبنة الحلوم) بالماء لتقليل محتواها من الملح.
 - استبدال الملح بالليمون، أو الليمون المجفف، أو الفلفل، أو السماق، أو غيرها من الأعشاب والبهارات لتعزيز مذاق الوجبة.
 - الابتعاد عن اللحوم المصنعة مثل: (النقانق، المرتديلا) وهي لحوم تم تصنيعها عن طريق التملح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين.
 - استبدال الصلصات، الشوربات سريعة التحضير، مكعبات مرق الدجاج ذات المحتوى العالي من الملح بالأصناف المحضرة في المنزل باستخدام مكونات طازجة.

■ كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن الملح يمكن أن يتواجد بمسميات أخرى مثل: (صوديوم، الملح البحري/الصخري، باكنج باودر، بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم)، وتوضح كمية الملح عادةً تحت مسمى صوديوم، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية الصوديوم في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى الصوديوم بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي بالصوديوم	متوسط بالصوديوم	منخفض بالصوديوم
المنتجات الصلبة	أكثر من 600 مليجرام لكل 100 جرام	120 إلى 600 مليجرام لكل 100 جرام	أقل من 120 مليجرام لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 300 مليجرام لكل 100 مليلتر	120 إلى 300 مليجرام لكل 100 مليلتر	أقل من 120 مليجرام لكل 100 مليلتر

سكري الحمل

تصاب بعض الحوامل بسكري الحمل وغالباً ما يبدأ في منتصف فترة الحمل، ويحدث نتيجة حدوث تغير في نشاط هرمون الإنسولين المسؤول عن التحكم بمستوى السكر في الدم. قد لا تظهر أي اعراض على المصابات بسكري الحمل، لذا ينبغي متابعة سكر الدم بانتظام بجانب اتباع نمط تغذية صحي.

إليك بعض الإرشادات التغذوية المتعلقة بسكري الحمل، مع الحرص على استشارة مقدم الرعاية الصحية المختص بحالتك:

- مراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام، وملاحظة الأطعمة التي تساهم في رفعه بصورة أكثر من غيرها، لتجنبها لاحقاً.
- تناول ثلاث وجبات رئيسية متوازنة، وبينها ثلاث وجبات خفيفة.
- عدم تناول كميات كبيرة من الطعام خلال الوجبة الواحدة لتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم بصورة كبيرة.

- الحرص على تناول الخضروات بمختلف أنواعها مثل: (الخس، الجرجير، الخيار، الطماطم)، مع عدم الإفراط في تناول الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، البطاطا الحلوة، القرع، الذرة).
- الحرص على تناول الفاكهة بصورتها الكاملة، وتجنب عصيرها.
- الحرص على تناول وجبة خفيفة قبل النوم، لتجنب انخفاض مستوى السكر بالدم خلال النوم.
- الحرص على تجنب الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة واختيار الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات المعقدة لدورها الفعال في ضبط مستويات السكر في الدم، وهي:

الكربوهيدرات البسيطة	الكربوهيدرات المعقدة
لا تحتوي على الألياف الغذائية مما يجعل هضمها وامتصاصها في الجسم سريع، وبالتالي يرتفع مستوى السكر في الدم بسببها بسرعة وبصورة أكبر.	تحتوي على الألياف الغذائية التي تساهم في إبطاء عملية هضم الكربوهيدرات، مما يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم بعد تناول الوجبة.
أمثلة	
السكر الأبيض والبنّي، العسل، شراب القيقب، شراب الذرة، دبس التمر	الحبوب الكاملة، مثل: (القمح الكامل، الجريش، خبز القمح الكامل "البر"، الشوفان، البرغل)
الحبوب المكررة مثل: (الدقيق الأبيض، الأرز الأبيض، الخبز الأبيض)	الخضروات والفواكه
العصائر، والمشروبات المحلاة بالسكر مثل: (نكتار وشراب الفواكه، المشروبات الغازية)	
الحلويات مثل: (الحلويات الشرقية، الكعك، الدونات)	البقوليات

■ الحد من استهلاك السكر المضاف، وهو السكر الذي تمت إضافته أثناء تحضير الطعام أو ما وجد في المنتجات الغذائية المعلبة على شكل سكر أو شراب مركز. وللتقليل من استهلاك السكر المضاف، يُنصح بالتالي:

- استبدال العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، نكتار الفاكهة)، بالماء أو الحليب.
- استبدال المخبوزات ذات المحتوى المرتفع بالسكر المضاف مثل: (الكعك، البسكويت) بالمخبوزات المحضرة في المنزل ويمكن إضافة كميات قليلة من المنكهات الطبيعية مثل: القرفة أو الفانيليا للوصفة بهدف تعزيز حلاوة الطعم.
- كمية السعرات الحرارية في العسل مقاربة لما في السكر، لذا يجب الحرص على استهلاكه بكميات معتدلة مع ملاحظة أن العسل يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن.
- كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن السكر المضاف يمكن أن يتواجد بمسميات أخرى مثل: (فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز وغيرها)، وتوضح كمية السكر المضاف عادةً أسفل خانة الكربوهيدرات، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية السكر المضاف في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى السكر بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي بالسكر	متوسط بالسكر	منخفض بالسكر
المنتجات الصلبة	أكثر من 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	5 جرام إلى 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	أقل من 5 جرام من السكر لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	2.5 جرام إلى 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	أقل من 2.5 جرام من السكر لكل 100 مليلتر

الأطعمة التي
ينصح بتجنبها أو
الحد منها للحامل

أولاً: الأطعمة التي ينصح بتجنبها للوقاية من الأمراض المنقولة عبر الغذاء

للوفاية من الأمراض المنقولة عبر الغذاء خلال فترتي الحمل والرضاعة، يُنصح باتباع التالي:

الخيار الآمن	الخيار الذي ينصح بتجنبه
منتجات الألبان المبسترة	منتجات الألبان غير المبسترة
الأجبان الصلبة والمطبوخة المصنوعة من الحليب المبستر	الأجبان المتعفنة والبطرية مثل: (الجبنة الزرقاء، جبنة البري)
البيض المطهي كلياً	البيض النيء أو المطهي جزئياً
اللحوم المصنعة أو المدخنة بعد طهيها	اللحوم والدواجن المصنعة أو المدخنة التي تؤكل باردة، مثل: (مرتديلا، ديك رومي مدخن)
اللحم المطهي كلياً	اللحم المطهي جزئياً، مثل: (لحم "الستيك" بنصف استواء)
الأسماك والمنتجات البحرية المطهية كلياً	الأسماك والمنتجات البحرية غير المطهية أو المدخنة مثل: (السوشي، المحار غير المطبوخ، السالمون المدخن)
السلطات المحضرة في المنزل بعد غسل الخضروات جيداً	السلطات الجاهزة المحضرة خارج المنزل
الحبوب المبرعمة أو المستنبتة بعد طهيها	الحبوب المبرعمة أو المستنبتة مثل: (القمح المبرعم)
تحضير الوصفات الخالية من البيض النيء	الأطباق المحتوية على بيض نيء، مثل: (صلصة الثومية الطازجة)

ثانياً: الأسماك والمأكولات البحرية ذات المحتوى العالي من الزئبق

لتجنب الإصابة بتسمم الزئبق خلال فترة الحمل، يُنصح بالابتعاد عن أصناف الأسماك والمأكولات البحرية المحتوية على مستويات عالية من الزئبق مثل: (القرش، أبو سيف، الإسقمري "الماكريل" الملكي). واستبدالها بتناول الأسماك الدهنية مثل: (السالمون، القد، الساردين)، لارتفاع محتواها من الحمض الدهني "أوميغا 3" الذي يلعب دوراً هاماً في النمو السليم لأعضاء الجنين.

ثالثاً: الأطعمة ذات المحتوى العالي من فيتامين أ

فيتامين أ من الفيتامينات الأساسية ولكن يجب على الحامل الحرص على تناوله ضمن التوصية الغذائية والتي تبلغ 770 ميكروجرام/اليوم وعدم تجاوزها، لوقاية الجنين من العيوب الخلقية. وذلك عبر قراءة البطاقة الغذائية للأطعمة المدعمة به وعدم الإفراط في تناول الأطعمة العالية بمحتواها منه مثل: (الكبدة).

رابعاً: الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكافيين

لصحة الحامل وجنينها، يُنصح بعدم تجاوز الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، وهي كالتالي:

توصيات الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين

لفئة الحوامل والمرضعات:
300 مليجرام في اليوم

ومن أبرز المصادر المحتوية على الكافيين، هي:

محتوى الكافيين في الحصة الغذائية الواحدة لأبرز المصادر المحتوية عليه					
مصدر الكافيين	قهوة أمريكية	قهوة كابتشينو	قهوة تركية	شاي أسود	قهوة سعودية
محتوى الكافيين في الحصة الواحدة	167 ملجم في كوب بسعة 250 مل	131 ملجم في كوب بسعة 250 مل	97 ملجم في فنجان بسعة 75 مل	54 ملجم في كوب بسعة 250 مل	27 ملجم في فنجان بسعة 50 مل

فمثلاً*: في حال تناول كوب من القهوة الأمريكية مع وجبة الفطور، ثم كوب من الشاي الأسود بعد وجبة الغداء، ثم 4 فناجين من القهوة السعودية في وقت المغرب، يحسب ذلك بالصورة الآتية:

$$167 + 54 + (4 \times 27) = 329$$

مليجرام من الكافيين، والتي تعد أعلى من الحد الأقصى الموصى به وهو 300 مليجرام من الكافيين.

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.



وللاستزادة حول الكافيين وكل ما يتعلق به، يمكنك الاطلاع على الدليل الإرشادي لاستهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين عبر مسح الرمز الآتي:

الفيتامينات والمعادن الهامة خلال فترة الحمل

الفيتامينات والمعادن مركبات غذائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة، وهي ضرورية لوظائف الجسم الحيوية. يتغير احتياج الفرد منها مع ما يمر به من تغيرات فسيولوجية، ومن ضمنها فترة الحمل حيث تزيد فيها أهمية الفيتامينات والمعادن التالية*:

معدن الحديد
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 27
أبرز المصادر الغذائية: اللحوم، الأسماك، الدواجن، البقوليات، المكسرات

حمض الفوليك (فيتامين ب 9)
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (ميكروجرام/DFE/اليوم) 600
أبرز المصادر الغذائية: الخضروات الورقية، البقوليات، الحبوب

معدن الزنك
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 11
أبرز المصادر الغذائية: المحار، الأسماك، اللحوم الحمراء، الدواجن

معدن اليود
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (ميكروجرام/اليوم) 220
أبرز المصادر الغذائية: الأسماك، منتجات الألبان المدعمة باليود، الملح المعالج باليود

فيتامين أ
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (ميكروجرام/RAE/اليوم) 770
أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض

فيتامين ج "C"
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 85
أبرز المصادر الغذائية: الفواكه، الخضروات

معدن الكالسيوم
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 1000
أبرز المصادر الغذائية: منتجات الألبان، سمك الساردين

الكولين
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 450
أبرز المصادر الغذائية: البيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك

فيتامين هـ
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (مليجرام/اليوم) 15
أبرز المصادر الغذائية: الزيوت النباتية، المكسرات، الأفوكادو

فيتامين د
الاحتياج اليومي لفئة الحوامل (وحدة دولية/اليوم) 600
أبرز المصادر الغذائية: الأسماك الدهنية، الأطعمة المدعمة، البيض

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

مرحلة الرضاعة



إرشادات تغذوية متعلقة بفترة الرضاعة:

تستدعي مرحلة ما بعد الولادة أن تكون الأم بصحة جسدية ونفسية جيدة لتعتني برضيعها. إليك بعض الإرشادات التغذوية المتعلقة بفترة الرضاعة:

تغير وزن الجسم

اتباع حمية غذائية قاسية بعد الولادة مباشرة قد يعرقل عملية شفاء الجسم ويقلل من إدرار حليب الأم، مما قد يؤثر على تغذية الرضيع سلباً. لذا يجب عدم الاستعجال في إنقاص الوزن بعد الولادة مباشرة، والتمهل حتى يبدأ الجسم بالشفاء ويستقر إدرار الحليب. اتباع نمط غذائي متوازن بجانب ممارسة التمارين الرياضية المناسبة بانتظام تعد الوسيلة المثلى لإنقاص الوزن مع الحفاظ على صحة الموضع ورضيعها، ويمكن ذلك عبر الآتي:

- تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة بانتظام، وتجنب تفويت الوجبات.
- الحرص على شرب 3.8 لتر (ما يقارب 16 كوب بسعة 240 مل) من السوائل يومياً، لتغطية الاحتياج ولدعم إدرار الحليب.
- استهلاك أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه، وعدم الاكتفاء بصنف معين.
- الحرص على أن تكون الأغذية الغنية بالبروتين جزء أساسي من كل وجبة مثل: (الدجاج، اللحم، البيض، اللبن).
- تناول الألبان وبدائلها، حيث تعد مصادر غنية بالبروتينات والمعادن اللازمة لصحة وسلامة العظام وتشتمل على الأصناف الغذائية مثل: (الحليب، اللبن، الزبادي، الأجبان).
- التقليل قدر الإمكان من استهلاك الأجبان ذات المحتوى العالي من الدهون مثل: (جبنة الشيدر، الجبنة السائلة) واستبدالها بالأجبان ذات المحتوى المنخفض من الدهون مثل: (جبنة قريش البيضاء).
- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة مثل: (الجريش، خبز القمح الكامل، الشوفان)، والخضروات، والفواكه.
- الحد من استهلاك الأطعمة العالية بالملح، والدهون المشبعة، والسكر المضاف.

زيادة الاحتياج من السعرات الحرارية

تحتاج المرضع لزيادة مقدار السعرات الحرارية المتناولة، وذلك لدعم الجسم خلال عملية الرضاعة وتحفيز إدرار الحليب، ولضمان حصول الرضيع على احتياجاته الغذائية.

مرحلة الرضاعة	الفترة
يضاف على الاحتياج اليومي 330-400 سعرة حرارية	مقدار زيادة الاحتياج من السعرات الحرارية



ولعرفة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية، يمكنك استخدام حاسبة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية، عبر مسح الرمز التالي:

إليك بعض الأمثلة على وجبات خفيفة يمكنك التنويع بينها وتوزيعها خلال اليوم لتغطية السعرات الحرارية الإضافية، ومن الممكن أيضاً استبدالها بوجبة أساسية إضافية ضمن نطاق السعرات المحدد:

أمثلة على وجبات خفيفة مع محتواها التقريبي من السعرات الحرارية*:	
100 سعرة حرارية تقريباً	200-300 سعرة حرارية تقريباً
ذرة ½ كوب ذرة مطبوخة	ساندويش تونة ربع رغيف خبز عربي بر ¼ كوب تونا معلبة 1 كوب خس 1 ملعقة شاي مايونيز
شورية العدس والقرع 3/1 كوب عدس أصفر 4/1 كوب قرع تطهى مع الماء والقليل من الثوم والبهارات	تمر مع زبادي 1 كوب زبادي 3 حبات تمر
شوكولاتة داكنة 2 مربع من لوح شوكولاتة داكنة	سلطة المعكرونة 2/1 كوب معكرونة مطهية 2/1 كوب ذرة مطبوخة 1 كوب بقდونس تتبيلة السلطة: 3/1 عبوة زبادي مع القليل من الليمون

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

الأطعمة التي
ينصح بتجنبها أو
الحد منها للمرضع

يتأثر حليب الأم بما تتناوله، والذي بدوره ينعكس على تغذية الرضيع. ومن العناصر الغذائية التي تؤثر على حليب الأم:

أولاً: الأسماك والمأكولات البحرية ذات المحتوى العالي من الزئبق

يُنصح بالابتعاد عن أصناف الأسماك والمأكولات البحرية ذات المحتوى العالي من الزئبق مثل: (القرش، أبو سيف، الإسقمري "الماكريل" الملكي)، وذلك لأنها قد تنتقل عبر الحليب إلى الرضيع.

ثانياً: الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكافيين

يُنصح بالحد من استهلاك الكافيين، وعدم تجاوز الحدود القصوى الموصى بها للمرضع. وذلك لأن الكميات العالية منه قد تنتقل عبر الحليب إلى الرضيع وتؤثر على نمط نومه

توصيات الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين

لفئة الحوامل والمرضعات:
300 مليجرام في اليوم

ومن أبرز المصادر المحتوية على الكافيين، هي:

محتوى الكافيين في الحصة الغذائية الواحدة لأبرز المصادر المحتوية عليه					
مصدر الكافيين	قهوة أمريكية	قهوة كابتشينو	قهوة تركية	شاي أسود	قهوة سعودية
محتوى الكافيين في الحصة الواحدة	167 ملجم في كوب بسعة 250 مل	131 ملجم في كوب بسعة 250 مل	97 ملجم في فنجان بسعة 75 مل	54 ملجم في كوب بسعة 250 مل	27 ملجم في فنجان بسعة 50 مل

فمثلاً*: في حال تناول كوب من القهوة الأمريكية مع وجبة الفطور، ثم كوب من الشاي الأسود بعد وجبة الغداء، ثم 4 فناجين من القهوة السعودية في وقت المغرب، يحسب ذلك بالصورة الآتية:

$$167 + 54 + (4 \times 27) = 329$$

مليجرام من الكافيين، والتي تعد أعلى من الحد الأقصى الموصى به وهو 300 مليجرام من الكافيين.

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.



وللاستزادة حول الكافيين وكل ما يتعلق به، يمكنك الاطلاع على الدليل الإرشادي لاستهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين عبر مسح الرمز الآتي:

ثالثاً: الأطعمة ذات النكهات الحادة

قد يؤدي تناول الأم للأطعمة ذات النكهات الحادة مثل: (البهارات، الفلفل، الثوم) إلى تغيير طعم الحليب، مما قد يزعج الرضيع وينفره من تناوله والذي بدوره سيؤثر على استهلاكه الغذائي سلباً.

رابعاً: مسببات التحسس الغذائي للرضيع

عند وجود تغير ملحوظ في حفاظة الرضيع، أو ظهور تهيج على الجلد، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية المختص لأن ذلك قد يدل على ردة فعل تحسسية من أحد الأطعمة المتناولة من قبل الأم مثل: (القول السوداني، البيض).

خامساً: مسببات المغص والغازات للرضيع

قد يؤدي تناول الأم للأطعمة المسببة للغازات مثل: (الملفوف، الزهرة، البقوليات) إلى إصابة الرضيع بالانزعاج نتيجة المغص والغازات، وعند ملاحظة ذلك فمن الأفضل امتناع الأم عن تناولها.

الفيتامينات والمعادن الهامة خلال فترة الرضاعة

الفيتامينات والمعادن مركبات غذائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة، وهي ضرورية لوظائف الجسم الحيوية. يتغير احتياج الفرد منها مع ما يمر به من تغيرات فسيولوجية، ومن ضمنها فترة الرضاعة حيث تزيد فيها أهمية الفيتامينات والمعادن التالية*:

فيتامين أ
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (ميكروجرام/RAE/اليوم) 1300
أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض

معدن اليود
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (ميكروجرام/اليوم) 290
أبرز المصادر الغذائية: الأسماك، منتجات الألبان المدعمة باليود، الملح المعالج باليود

معدن الزنك
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (مليجرام/اليوم) 12
أبرز المصادر الغذائية: المحار، الأسماك، اللحوم الحمراء، الدواجن

فيتامين ج "C"
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (مليجرام/اليوم) 120
أبرز المصادر الغذائية: الفواكه، الخضروات

فيتامين هـ
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (مليجرام/اليوم) 19
أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض

الكولين
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (مليجرام/اليوم) 550
أبرز المصادر الغذائية: البيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك

فيتامين د
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (وحدة دولية/اليوم) 600
أبرز المصادر الغذائية: الأسماك الدهنية، الأطعمة المدعمة، البيض

حمض الفوليك
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (ميكروجرام/DFE/اليوم) 500
أبرز المصادر الغذائية: الخضروات الورقية، البقوليات، الحبوب

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي أمثلة
لإيضاح الفكرة فقط، ولا تعد توصيات خاصة
بالاستهلاك.

معدن الكالسيوم
الاحتياج اليومي لفئة المرضعات (مليجرام/اليوم) 1000
أبرز المصادر الغذائية: منتجات الألبان، سمك الساردين

أبرز المعلومات

الخاطئة حول التغذية خلال
فترتي الحمل والرضاعة

يشاع بين الناس بعض المعلومات والمعتقدات الخاطئة والتي توارثتها الأجيال حول الحمل والرضاعة، ومن أبرزها:

المعلومة الخاطئة	التصحيح
تأكل الحامل عن شخصين	مضاعفة كمية الطعام المتناولة قد تؤدي إلى زيادة الوزن بصورة كبيرة. حيث يُنصح بزيادة السرعات الحرارية المتناولة بمقدار 340-452 سعرة حرارية فقط، بدايةً من الشهر الرابع.
غثيان الحمل يحدث في فترة الصباح فقط.	ممكن أن يحدث غثيان الحمل خلال أي وقت من اليوم.
الأسماك والمأكولات البحرية لا تصلح للحامل.	لا مانع من تناول الأسماك والمأكولات البحرية بشرط أن تكون مطهية جيداً، مع تجنب الأصناف العالية بمحتواها من الزئبق مثل: (القرش، أبو سيف، الإسقمري "اللاكربيل" الملكي).
الرغبة بتناول الأطعمة الحلوة أو المالحة تدل على جنس الجنين.	لا يوجد دليل علمي على ارتباط الرغبة بتناول الأطعمة الحلوة أو المالحة مع جنس الجنين.
القهوة لا تصلح للحوامل والمرضعات.	لا مانع من تناول الحوامل والمرضعات للأطعمة المحتوية على الكافيين مثل: (القهوة، الشاي) بشرط عدم تجاوز الحد الأقصى الموصى به وهو 300 مليجرام في اليوم.
شرب الحليب يحفز إدرار الحليب أثناء الرضاعة.	لا يوجد دليل علمي على أن شرب الحليب يحفز إدرار الحليب أثناء فترة الرضاعة.

وفي الختام، فإن هذا الدليل يوفر إرشادات تغذوية عامة ولا يغني عن استشارة المختصين وذلك لاحتمالية اختلاف الاحتياجات التغذوية بناءً على الحالة الصحية والفئة العمرية وعدة عوامل أخرى، لذا فإنه من الضروري التعرف على هذه العوامل لضمان نمط غذائي متوازن وسليم. مع الحرص على استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة، لوضع خطة علاج فردية بما يتناسب مع الحالة.

المراجع

1. Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. Saunders.
2. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025, Ninth Edition. (2020). U.S. Department of Agriculture.
3. Pregnancy - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/>
4. Trying for a baby - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/healthy-eating-during-pregnancy/trying-for-a-baby/>
5. Vitamin A. (2021, November 18). nhs.uk. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-a/>
6. Common concerns during pregnancy - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/dietary-concerns-during-pregnancy/common-concerns-during-pregnancy/>
7. Nutrition during pregnancy - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/healthy-eating-during-pregnancy/nutrition-during-pregnancy/>
8. Healthy weight in pregnancy - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/healthy-eating-during-pregnancy/healthy-weight-in-pregnancy/>
9. Healthy Weight during Pregnancy. (n.d.). <https://www.eatright.org/health/pregnancy/prenatal-nutrition/healthy-weight-during-pregnancy>
10. FoodData Central. (n.d.). <https://fdc.nal.usda.gov/>
11. American Pregnancy Association. (2021). Swelling During Pregnancy. American Pregnancy Association. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/swelling-during-pregnancy/>
12. Gestational diabetes. (2022, December 12). nhs.uk. <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>
13. Gestational diabetes treatment. (2023, April 13). nhs.uk. <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/treatment/>
14. People at Risk: Pregnant Women. (2020). FoodSafety.gov. <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/pregnant-women>
15. What not to eat when pregnant - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/dietary-concerns-during-pregnancy/what-not-to-eat-when-pregnant/>

16. Advice about Eating Fish. (2022). U.S. Food And Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>
17. Office of Dietary Supplements - Calcium. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/-Calcium-HealthProfessional/>
18. Office of Dietary Supplements - Choline. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>
19. Office of Dietary Supplements - Folate. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/-Folate-HealthProfessional/>
20. Office of Dietary Supplements - Iodine. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>
21. Office of Dietary Supplements - Iron. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>
22. Office of Dietary Supplements - Vitamin A and Carotenoids. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
23. Office of Dietary Supplements - Vitamin C. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
24. Office of Dietary Supplements - Vitamin D. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
25. Office of Dietary Supplements - Vitamin E. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/>
26. Office of Dietary Supplements - Zinc. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>
27. Healthy eating while feeding your baby - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/baby/breastfeeding/healthy-eating-while-feeding-your-baby/>
28. Diet considerations for breastfeeding mothers. (2023, April 17). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
29. Breastfeeding and diet. (n.d.). nhs.uk. <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/diet/>
30. Foods or drinks to avoid while breastfeeding - British Nutrition Foundation. (n.d.). <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/baby/breastfeeding/foods-or-drinks-to-avoid-while-breastfeeding/>

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

