



اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

# دليل إرشادي لتغذية الحوامل والمرضعات



# محتويات الدليل

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

# مقدمة

يسراً 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، لا فيها من عدة مراحل فرعية تتضمن تطورات فسيولوجية، صحية، سلوكية، وغيرها. حيث تعد التغذية السليمة المتوازنة أحد ركائز الحفاظ على صحة الحامل والمريض، والنمو السليم للجنين والرضيع.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي لتغذية الحوامل والمرضعات، يُقدم العديد من التوصيات والإرشادات التي تساعدها 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 والتوازن 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 أثراها 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 لسد 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 بال питания التي قد تصاحب الحمل

تمر المرأة خلال فترة الحمل بعدة تغيرات جسدية ونفسية، وتحتفل تجربة الحمل من امرأة إلى أخرى، وقد يرجع ذلك إلى عدة عوامل مثل: (نمط الحياة، الحالة الصحية، المراحل 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 وجنيها 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 <sup>2</sup> )
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 <

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن قبل الحمل بالكيلوجرام}}{\text{الطول بالเมตร}^2}$$

## 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:  
$$(1.64 \times 1.64) / 60 = 22$$
 أو  $(60 / 1.64^2) = 22$
- ساوت القيمة 22 كيلوجرام/متر<sup>2</sup> 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 يفضل 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.

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



ولمعرفة 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 لتفطية السعرات الحرارية الإضافية، ومن الممكن أيضاً استبدالها بوجبة أساسية إضافية ضمن نطاق السعرات المحددة:

أمثلة على وجبات خفيفة مع محتواها التقريبي من السعرات الحرارية\*:

300-200 سعرة حرارية تقريرياً	100 سعرة حرارية تقريرياً
<b>ساندويش بيض</b> ربع رغيف خبز عربي بر 1 بيضة 1 كوب جرجير 1 ملعقة جبن أبيض	<b>موز</b> 1 موزة متوسطة الحجم
<b>عصيدة شوفان</b> 4 كوب شوفان 1 كوب حليب	<b>فشار</b> 3 كوب فشار مطبوخ بدون دهن وغير مملح
<b>سلطة العدس والجرجير</b> 3 كوب عدس مطبوخ 1 كوب جرجير 1 طماطم 1 خيار 1 ملعقة شاي زيت زيتون	<b>مكسرات اللوز</b> قبضة بحجم اليد أو 12 حبة من اللوز غير الملح

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

## الوحام المتعلق بالطعام

ت تكون 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، ويفضل استبدالها ببدائل أكثر صحة حسب القدرة. إليك بعض الأمثلة على تلك البدائل \*:

البديل	الطعام المرغوب
الفواكه الطازجة، الفواكه المجففة	الحلويات والسكاكير مثل: (الشوكولاتة، الحلوى)
تحضيرها في المنزل بطرق طهي أكثر صحة مثل: (ال Shawarma ، القلاية الهوائية ، الفرن )	أصناف مطاعم الوجبات السريعة مثل: (البيتزا ، البرجر ، البطاطس المقلية )
الفسار ، المكسرات ، الخضروات المجففة ، الخضروات الطازجة مثل: (الخيار ، الجزر) مع رشة من اللحأ أو مع تغميسة كاللبننة أو الحمص	الأطعمة المقرمشة الملاحة مثل: (رقائق البطاطس المقرمشة " الشيبس ")
مخلوط الفاكهة للثلج ، الزبادي اليوناني للثلج	الأطعمة الباردة مثل: (المثلجات " الآيس كريم ")
اللیاه الغازية مع إضافة مهروس الفواكه مثل: (التوت ، الخوخ) ، الشای للثلج	الشرببات 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 أو ميغا 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 ينبع عنه عدم تناول الحامل لكافيتها 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 للأطعمة 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 والملاحة مثل: (البسكويت الملح، 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 الهرضم والإمساك

صعوبة الهرضم 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 بمحتوها من السوائل مثل: (البطيخ، الخيار، الخس) بالإضافة إلى الأطعمة المحضرية مثل: (الشوربات).
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل: (الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسرات).
- زيادة محتوى الألياف في الأطعمة المعتمدة 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 القليلة، الوجبات السريعة)، والحمضية مثل: (البرتقال، الليمون، الطماطم)، والحرارة مثل: (الفلفل)، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية.
- تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، عوضاً عن ثلاث وجبات رئيسية.
- تناول الطعام بقدر الحاجة وعدم الإكثار منه.
- التمدد عند تناول الطعام.
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة. وعند الاستلقاء يُنصح بوضع مخددة لرفع الرأس والأكتاف.
- شرب السوائل بين الوجبات، عوضاً عن أثنيها.

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 ببطء 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.
- التمدد عند تناول الطعام.
- تجنب مضغ العلقة أو التحدث أثناء تناول الطعام.
- نقع البقوليات الجافة مثل: (الحمص، الفول) في الماء لفترة كافية قبل طهيها.

## احتباس السوائل

تصاب بعض الحواميل 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 لفترة الحمل والتي 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 الحلووم) بالماء لتقليل محتواها من الملح.
  - استبدال الملح بالليمون، أو الليمون الجفف، أو الفلفل، أو السماق، أو غيرها من الأعشاب والبهارات لتعزيز مذاق الوجبة.
  - الابتعاد عن اللحوم المصنعة مثل: (النقانق، الرتديلا) وهي لحوم تم تصنيعها عن طريق التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين.
  - استبدال الصلصات، الشوربات سريعة التحضير، مكعبات مرق الدجاج ذات المحتوى العالي من الملح بالأصناف المحضرية في المنزل باستخدام مكونات طازجة.

■ كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن اللح يمكن أن يتواجد بسميات أخرى مثل: (صوديوم، اللح البحري/الصخري، باكنج باودر، بيكريونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، حيث غلوتامات أحادية الصوديوم)، وتوضح كمية اللح 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 من الصوديوم لكل 100 جرام	120 إلى 600 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	120 إلى 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر

## سكري الحمل

تصاب بعض الحوامل بسكري الحمل وغالبًا 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 المصايبات 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 بصورةها الكاملة، وتجنب عصيرها.
- الحرص على تناولوجبة خفيفة قبل النوم، لتجنب انخفاض مستوى السكر بالدم خلال النوم.
- الحرص على تجنب الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة و اختيار الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات العقدة لدورها الفعال في ضبط مستويات السكر في الدم، وهي:

الكربوهيدرات البسيطة	الكربوهيدرات العقدة
لا تحتوي على الألياف الغذائية مما يجعل هضمها وامتصاصها في الجسم سريع، وبالتالي يرتفع مستوى السكر في الدم بسببيها 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 والبني، العسل، شراب القيق، 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 المحللة 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 المحتوى العالى من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، نكتار الفاكهة)، باللأء أو الحليب.
- استبدال المخبوزات ذات المحتوى المرتفع بالسكر المضاف مثل: (الكعك، البسكويت) بالمخبوزات الحضرية في المنزل ويمكن إضافة كميات قليلة من المنكهات الطبيعية مثل: القرفة أو الفانيليا للوصفة بهدف تعزيز حلاوة الطعم.
- كمية السعرات الحرارية في العسل مقاربة لـ **السكر**، لذا يجب الحرص على استهلاكه بكميات معتدلة مع ملاحظة أن العسل يحتوى على العديد من الفيتامينات والمعادن.
- كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن السكر المضاف يمكن أن يتواجد بسميات أخرى مثل: (فركتوز، جلوکوز، سکروز، شراب الذرة عالي الفركتوز وغيرها)، وتوضح كمية السكر المضاف عادةً أسفل خانة الكربوهيدرات، حيث ألمت 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  
يُنصح بتجنبها أو  
الحد منها للحامل**

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

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

ال الخيار الآمن	الخيار الذي ينصح بتجنبه
منتجات الألبان المبسترة	منتجات الألبان غير المبسترة
الأجبان الصلبة والمطبوخة المصنوعة من الحليب المبستر	الأجبان المتعفنة والطارية مثل: (الجبننة الزرقاء، جبنة البري)
البيض المطهي كلياً	البيضalfيء 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، الساللون المدخن)
السلطات المحضرية في المنزل بعد غسل الخضروات جيداً	السلطات الجاهزة المحضرية خارج المنزل
الحبوب المبرومة أو المستنبطة بعد طهيها	الحبوب المبرومة أو المستنبطة مثل: (القمح المبرعم)
تحضير الوصفات الخالية من البيضalfيء	الأطباق المحتوية على بيض نيء، مثل: (صلصة الثومية الطازجة)

## ثانياً: الأسماك والماكولات البحرية ذات المحتوى العالى من الزئبق

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

## ثالثاً: الأطعمة ذات المحتوى العالى 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 العالى 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					
قهوة سعودية	شاي أسود	قهوة تركية	قهوة كابتشينو	قهوة أمريكية	مصدر الكافيين
27 ملجم في فنجان بسعة 50 مل	54 ملجم في كوب بسعة 250 مل	97 ملجم في فنجان بسعة 75 مل	131 ملجم في كوب بسعة 250 مل	167 ملجم في كوب بسعة 250 مل	محتوى الكافيين في الحصة الواحدة

**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:

$$167 + 54 + 27 = 329 \text{ مليجرام من الكافيين}$$

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 الـهامة 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\*:

<h3>معدن الحديد</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 27 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: اللحوم، الأسماك، الدواجن، البقوليات، المكسرات</p>	<h3>حمض الفوليك (فيتامين ب 9)</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 600 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الخضروات الورقية، البقوليات، الحبوب</p>
<h3>معدن الزنك</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 11 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: المحار، الأسماك، اللحوم الحمراء، الدواجن</p>	<h3>معدن اليود</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 220 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الأسماك، منتجات الألبان الداعمة باليود، الملح المعالج باليود</p>
<h3>فيتامين أ</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 770 (ميكروجرام/RAE/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض</p>	<h3>فيتامين ج "C"</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الحوامل 85 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الفواكه، الخضروات</p>

### **معدن الكالسيوم**

الاحتياج اليومي لفترة الحوامل  
1000 (ميليجرام/اليوم)

أبرز المصادر الغذائية:  
منتجات الألبان، سمك الساردين

### **الكولين**

الاحتياج اليومي لفترة الحوامل  
450 (ميليجرام/اليوم)

أبرز المصادر الغذائية:  
البيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك

### **فيتامين هـ**

الاحتياج اليومي لفترة الحوامل  
15 (ميليجرام/اليوم)

أبرز المصادر الغذائية:  
الزيوت النباتية، الكسرات، الأفوكادو

### **فيتامين د**

الاحتياج اليومي لفترة الحوامل  
(وحدة دولية/اليوم) 600

أبرز المصادر الغذائية:  
الأسماك الدهنية، الأطعمة الدعمرة،  
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 المثلثة لإنقاص الوزن مع الحفاظ على صحة المرضع 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 جزءاً أساسياً من كل وجبة مثل: (الدجاج، اللحم، البيض، اللبن).
- تناول الألبان وبديلاتها، حيث تعد مصادر غنية بالبروتينات والمعادن الازمة لصحة وسلامة العظام وتشتمل على الأصناف الغذائية مثل: (الحليب، اللبن، الزبادي، الأجبان).
- التقليل قدر الإمكان من استهلاك الأجبان ذات المحتوى العالي من الدهون مثل: (جبن الشيدر، الجبنة السائلة) واستبدالها بالأجبان ذات المحتوى المنخفض من الدهون مثل: (جبن 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.

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



ولمعرفة 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\*:**

300-200 سعرة حرارية تقريباً	100 سعرة حرارية تقريباً
ساندوتش تونة ربع رغيف خبز عربي بر ¼ كوب تونا معلبة 1 كوب خس 1 ملعقة شاي مايونيز	ذرة ½ كوب ذرة مطبوخة
تمر مع زبادي 1 كوب زبادي 3 حبات تمر	شوربة العدس والقرع 3/1 كوب عدس أصفر 4/1 كوب قرع تطهى مع اللاء والقليل من الثوم والبهارات
سلطة المعكرونة 2/1 كوب معكرونة مطهية 2/1 كوب ذرة مطبوخة 1 كوب بقدونس تتبيلة السلطة: 1/3 عبوة زبادي مع القليل من الليمون	شوكولاتة داكنة 2 مربع من لوح شوكولاتة داكنة

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

**الأطعمة التي  
يُنصح 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 والأسماك البحريّة ذات المحتوى العالي من الزئبق**

يُنصح بالابتعاد عن أصناف الأسماك والأسماك البحريّة ذات المحتوى العالي من الزئبق مثل: (القرش، أبو سيف، الإسقمري "اللاكريل" الملكي)، وذلك لأنّها قد تنتقل عبر الحليب إلى الرضيع.

## **ثانياً: الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكافيين**

يُنصح بالحد من استهلاك الكافيين، وعدم تجاوز الحدود القصوى الموصى بها للمرضى. وذلك لأن الكميات العالية منه قد تنتقل عبر الحليب إلى الرضيع وتحل محله.

### **توصيات الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين**

لفئة الحوامل والرضعات:

300 مليجرام في اليوم

**ومن أبرز المصادر المحتوية على الكافيين، هي:**

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

**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:**

$$167 + 167 + 54 + 27 = 329 \text{ مليجرام من الكافيين}$$
، 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 الألم 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 تحسسيه من أحد الأطعمة المتناولة من قبل الألم مثل: (الفول السوداني، البيض).

## **خامساً: مسببات المغص والغازات للرضيع**

---

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

# الفيتامينات والمعادن الهاامة 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\*:

<h3>فيتامين أ</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 1300 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض</p>	<h3>معدن اليود</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 290 (ميكروجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الأسماك، منتجات الألبان الداعمة باليود، الملح المعالج باليود</p>
<h3>معدن الزنك</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 12 (ميليجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: المحار، الأسماك، اللحوم الحمراء، الدواجن</p>	<h3>فيتامين ج "C"</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 120 (ميليجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الفواكه، الخضروات</p>
<h3>فيتامين هـ</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 19 (ميليجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، البيض</p>	<h3>الكوليدين</h3> <p>الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات 550 (ميليجرام/اليوم)</p> <p>أبرز المصادر الغذائية: البيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك</p>

### **فيتامين د**

الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات  
(وحدة دولية/اليوم) 600

أبرز المصادر الغذائية:  
الأسماك الدهنية، الأطعمة المدعمة،  
البيض

### **حمض الفوليك**

الاحتياج اليومي لفترة الرضاعات  
(ميكرограм/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 لفترة الرضاعات  
(ملييلجرام/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 توارثها الأجيال حول الحمل والرضاعة، ومن أبرزها:

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

وفي الختام، فإن هذا الدليل يوفر إرشادات تغذوية عامة ولا يغفي 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 وسلامي. مع الحرص على استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة، لوضع خطة علاج فردية بما يتتناسب مع الحالة.

# الراجح

- 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

