

Nourrir la vie

التغذية الجيدة للمرأة الحامل بتوأم

تناولي المزيد من
الطعام منذ الأشهر
الثلاثة الأولى من
الحمل

يجب عليك تلبية احتياجاتك الخاصة بالإضافة
إلى احتياجات طفلك!

- تناولي الطعام بانتظام، أي كل ساعتين أو 3 ساعات، مثلًا تناولي 3 وجبات و3 إلى 4 وجبات خفيفة يوميًا.
- اختاري الأطعمة ذات الجودة العالية والتي تغذي الجسم جيدًا وتكون غنية بالطاقة.
- ركزي على التنوع. استلهمي من الطبق المتوازن!

المنتجات المصنوعة من الحبوب

الطبق المتوازن: الخضروات والفواكه



اختاري الأطعمة الغنية بالحديد

تناولي الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم،
والدواجن، والأسماك، والبقوليات.

هل تعلمين أنّ المرأة الحامل بتوأم معرضة
لخطر نقص الحديد؟ التأكّد من تناول الأطعمة
الغنية بالحديد هو وسيلة جيدة للوقاية من فقر
الدم، وهو مرض يسببه نقص الحديد. أنت
معرضة لخطر الإصابة بفقر الدم بشكل أكبر
عندما تكونين حاملًا بتوأم.

الكالسيوم

تناولي منتجات الألبان، فهي مصدر جيد
للكالسيوم.
باعتبارك حامل بطفلين، فإنّ احتياجاتك من
حيث الكالسيوم تكون أعلى.

البروتينات

تأكدي من تناول الأطعمة التي تحتوي على
البروتينات في كل وجبة ووجبة خفيفة.

أفكار لإثراء لقمات طعامك

قد يكون من الصعب في بعض الأحيان تناول المزيد من الطعام، خصوصًا عند فقدان الشهية.

اجعلي كل لقمة غنية بالطاقة والبروتينات. كل لقمة من الطعام لها قيمتها!

إليك بعض الأفكار:

- رشي الجبن على المعكرونة، والخضروات، والحساء والعجة.
- أضيفي الفواكه المجففة والمكسرات إلى الكسكس.
- أضيفي اللحوم أو البقوليات إلى أطباقك التي تحتوي على الصلصة.
- أضيفي الجبن، أو حشوة بيض أو زبدة المكسرات إلى خبزك.
- تناولي خضرواتك مع تغميسات مثل الحمص أو الزبادي اليوناني كامل الدسم.
- أضيفي الحليب أو الكريمة إلى حسائك.
- ضعي في عصائر السموزي أطعمة مغذية مثل الحليب الذي يحتوي على 3.25% من المواد الدهنية، أو الفواكه، أو زبدة المكسرات أو الحليب المجفف.

نصائح للتغلب على الانزعاج والمتاعب أثناء الحمل

باعتبارك حامل بتوأم، فقد تشعرين بمزيد من الانزعاج مثل الغثيان أو القيء. يمكن أن تؤثر هذه الإزعاجات على شهيتك وتحد من كمية الطعام الذي تتناولينه.

إليك بعض النصائح لمساعدتك:

- اختاري الأطعمة التي ترغبين بتناولها والتي تتحملينها جيدًا.
- تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر طوال اليوم.
- تناولي الطعام بمجرد أن تشعرين بالجوع.
- استغلي الأوقات التي تشعرين فيها بشهية أكبر لتناول وجبة خفيفة أو وجبة مغذية.
- تناولي القليل من مقرمشات الصودا أو البسكويت المالح قبل الخروج من السرير لمقاومة الغثيان الصباحي.
- استريحي جيدًا. يمكن أن يؤدي التعب إلى زيادة الشعور بالغثيان.

ننصحك بشدة
بالمتابعة مع
أخصائي(ة) تغذية!

من المهم أيضًا تناول قرص واحد يوميًا من الفيتامينات المتعددة ما قبل الولادة. تأكدي من أن أقراصك تحتوي على 24 ملغ من الحديد على الأقل.

اكتساب وزن كافٍ

أنت بحاجة إلى اكتساب المزيد من الوزن عندما تكونين حامل بطفلين. ستساعدك التغذية الجيدة على اكتساب الوزن الكافي.

إنّ اكتساب الوزن المثالي يعزز النمو الصحي لطفلك والحمل الصحي.

سيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بمتابعة التغييرات في وزنك طوال فترة حملك.

