

الحمل

مرحبًا بكِ، مرحبًا بكِ. ستجد هنا معلومات ونصائح عملية حول فترة الحمل. يمكنك الاطلاع على هذه المواد وتنزيلها وطباعتها لك أو للخدمة التي تعمل فيها.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

التغذية

ليس "عن اثنين"، بل بشكل أفضل مرتين!

التوازن أهم من الكمال

خلال الحمل، لا حاجة لتناول طعام مضاعف، بل لاختيار الطعام بعناية أكبر. وجبة غير متوازنة أو تدليل بسيط من حين لآخر لا يؤثر على المسار: **الاستمرارية مع مرور الوقت** هي التي تُحدث الفرق



الأساسيات اليومية

أطعمة طازجة وموسمية 🥕
وجبات بسيطة التحضير 🍳
بروتينات متنوعة (حيوانية ونباتية) 🥗
دهون صحية: زيت الزيتون البكر الممتاز، المكسرات، البذور 🌿
الحبوب الكاملة، المفيدة أيضًا لصحة الأمعاء 🌾

اللحوم والأسماك والبيض مطهية جيدًا 🔥
الحليب ومنتجات الألبان المبسترة 🥛
الفواكه والخضروات مغسولة جيدًا 🍷

إدلي نفسك بوجبات خفيفة صحية
ابتداءً من الثلث الثاني، تناول واحدة على الأقل يوميًا. وإذا
تخطيت وجبة خفيفة،
أضيفي البروتين إلى وجباتك



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

التحرك أثناء الحمل

إذا لم تكن هناك موانع، فإن النشاط البدني يعد حليفاً قيماً
إنه جيد لك ولطفلك
ليست هناك حاجة لفعل المزيد: عليك التحرك بانتظام ولطف نحو جسمك

قم بالحركة

- يحسن الدورة الدموية
- يساعد في الحفاظ على زيادة الوزن المتوازنة
- يعزز رفاهية الطفل
- يساعد على تحسين الحالة المزاجية ويقلل من التوتر والتعب

• يعطي الطاقة والشعور بالحيوية

اختر الأنشطة البسيطة والمنتظمة

- المشي اليومي
- المشي في الهواء الطلق
- تمارين خفيفة



اتبع إيقاع جسمك، خاصة في الأشهر القليلة الماضية.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

العربية – مايو 2026

Spazio Giovani أنتجت هذه المادة ضمن مشروع إعلامي غير ربحي ومجاني، تم تكليفه إلى **2026 ATS Brianza**. **التي تولت تكييف** المحتوى ومراجعتة وترجمته. يتم توزيع هذا المستند بموجب رخصة المشاع **Impresa Sociale**. يُسمح بالاطلاع والتنزيل والمشاركة للاستخدام الشخصي وغير التجاري فقط، مع شرط: CC BY-NC-ND 4.0 الإبداعي الإسناد وعدم التعديل.

