



PATIENT
EDUCATION



WOMEN'S HEALTH: Nutrition during Pregnancy

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Eating well during pregnancy is one of the first and best gifts you can give to your baby. What you choose to eat will influence your health and your baby's health.

You might be unsure about what is right for you to eat at this moment, that is why we designed this guide to answer your questions.

How many kilograms should I gain during pregnancy?

- "Eating for two" and gaining too much or too little weight is not the right way to go.
- The recommended weight gain depends on your weight before pregnancy. Generally, women with an average weight should add 11 - 16 kilograms. Overweight women, on the other hand, should aim for 7 - 11 kilograms weight gain, unlike underweight mothers who should aim for 13 - 18 kilograms weight gain. If pregnant with twins, it is normal to gain 14 - 24 kilograms.
- Pregnancy is not a good time to diet or try to lose weight.
- Contact your doctor and dietitian if you are unable to gain weight or if you are losing weight due to nausea and vomiting.

What foods to choose?

Use the traffic lights to know what food to take generously (Green), what food to take in moderation (Yellow) and what food to avoid (Red)

Green



1. Dairy products

Milk, yogurt, labneh, and cheese are great sources of calcium needed for healthy bones and teeth. Go for low fat or skimmed products to save on calories.

Aim for 3 servings per day

1 serving=

- 1 cup milk (3 tbsp. powdered milk)
- 1 cup fortified soy milk
- 1 cup yogurt
- 8 tbsp. Labneh
- 1 cup custard, rice pudding or muhalabiyeh
- 45g Gruyere cheese
- 45g Cheddar cheese
- 60g Mozzarella or Baladi cheese
- 60g Fetta cheese
- 45g Halloumi cheese
- 65g Akkawi cheese

2. Lean meat and equivalent

Lean red meat, chicken, turkey, eggs, dry beans, nuts, and peanut butter are great sources of protein which forms the body building blocks.

Aim for 5 - 6 servings per day

1 serving=

- 30g lean meat or skinless chicken
- ¼ cup cooked beans (hummus, beans, lentils, etc.)
- 1 egg
- 1 tbsp. peanut butter

3. Vegetables

Vary the colors (red, orange, dark green) to get all the vitamins and minerals. Choose vegetables high in vitamin C and A, such as tomatoes, carrots, and leafy greens.

Aim for 3 cups per day

1 cup of vegetables=

- 1 cup of raw or cooked vegetables or juice
- 2 cups of raw leafy vegetables

4. Fruits

Go for fresh or dried fruits.

Aim for 2 cups per day

1 cup of fruits=

- 1 cup of any fruit (try choosing fruits with high vitamin C, like citrus fruits, strawberries, and kiwi)
- ½ cup dried fruit

tblsp. = tablespoon
1 cup = 250mls

5. High fiber grains

They are good to fight constipation.

Aim for 6 - 8 servings per day

1 serving=

- $\frac{1}{4}$ loaf Arabic brown bread
- 1 sliced brown bread (30g)
- $\frac{1}{2}$ cup cooked brown rice, pasta, burghol
- $\frac{3}{4}$ cup bran flakes or other breakfast cereal

6. Water

You need around 8 - 12 cups of fluids to keep your body well hydrated, decrease your risk for urinary tract infections, and keep your urine clear in color.



Yellow



1. Caffeine

Take it in moderate amounts. Keep in mind that it crosses the placenta to your baby. Caffeine is found in coffee, tea, cola soft drinks, energy drinks, and chocolate. Excess caffeine can lead to dehydration.

2. Fat

Not all types of fat are alike. Healthy fats such as those found in olive oil, canola oil, nuts, seeds, and avocados are essential for a baby's development. Others such as saturated fats (butter, ghee, full fat milk and full fat milk products, fatty meats) and trans fats (fast food, cookies, etc.) need to be limited.

3. Fish

Eat about 170 grams of fish twice per week. Choose from a variety of fish and shellfish that are low in mercury like canned light tuna, shrimps, crab, or salmon.

4. Simple sugars

Enjoying a sweet treat occasionally is acceptable but do not let sweets displace other healthy foods and drinks.

5. Juice

You may substitute juice for fruits. One cup of fruit is equivalent to one cup of juice. Do not take more than one cup juice per day as it is always better to eat the fruit for the benefit of the fiber.

6. Artificial sweeteners

They are generally approved for use in pregnancy but should be taken in moderation since some reach the baby across the placenta.



Red



1. Alcohol

It is strongly advised not to drink alcohol because there is no safe amount or safe time to drink it during pregnancy. Even small amounts might harm a developing baby.

2. Hazardous foods that might cause food poisoning

- **Hazardous dairy**
Raw milk, soft cheeses, unpasteurized brie, chèvre, camembert, blue cheese, any non-packaged cheese, arisheh, and yogurt made from unpasteurized milk
- **Hazardous meat**
Raw or undercooked meat, poultry or fish, raw or soft-cooked eggs, sushi, cold cuts from the deli, Pâté, hot dogs, smoked food (unless reheated to steaming hot)
- **Fish high in mercury**
Shark, swordfish, king mackerel, tilefish and solid white albacore tuna
- **Herbal remedies, supplements even vitamin/mineral supplement**
(unless prescribed by your doctor)



Sample menu

1. Breakfast

- Whole grain cereal with strawberries, low fat milk
- Hard cooked egg, 2 slices whole grain toast, tomato, orange juice
- Low fat labneh, ¼ loaf whole grain Arabic bread, cucumber, apple

2. Snack

- Pudding with fruits or nuts
- Low fat fruited yogurt
- Small handful of raisins

3. Lunch

- Macaroni with meat, green bean with oil, low fat yogurt, peach
- Fish fillet, baked potato, broccoli, side salad, banana
- Cooked yogurt with meat, rice, eggplant salad, pear

4. Snack

- Peanut butter sandwich
- Low fat cheese and whole wheat toast
- Plain popcorn

5. Dinner

- Chicken, rice and beans, carrots, green salad
- Tuna pasta salad, orange
- Halloumi cheese sandwich, watermelon

6. Snack

- Carrot sticks and lettuce heart
- A handful of nuts
- Rice pudding



How can I control my nausea and vomiting?

Try the following:

- Eat small frequent meals.
- Avoid having an empty stomach or a feeling of hunger.
- Avoid strong odors.
- Eat crackers.
- Smell fresh lemons.

If the problem persists, consult your doctor.

What can I do if I have heartburn?

- Eat small frequent meals.
- Do not lie down after eating.
- Raise your head and shoulders if lying down.
- Avoid wearing tight fitting clothes.
- Avoid food and drinks that cause you discomfort, such as fried foods, coffee, etc.

How can I reduce my constipation?

- Drink 8 glasses of water per day.
- Eat plenty of fruits and vegetables (with peels).
- Include whole grains in your meal plan.
- Be active every day.



What should I choose if I am dining out?

Dining out can be challenging especially when you are trying to eat healthy.

Try the following tips.

- Do not supersize your meals. Order the regular or child-size portion. Mega-sized servings are probably more than you need.
- Start your meal with a low-calorie soup or salad followed by a light main course.
- Order an additional salad with the dressing on the side.
- Ask for mustard, ketchup, salsa or low fat spreads instead of regular mayonnaise or other regular spreads.
- Choose water over juices and soft drinks.
- Go for grilled, baked, steamed food instead of fried, buttered, crispy or creamy options.
- Choose a baked potato (eaten with skin) because it offers more fiber, fewer calories and less fat than fries. Skip the sour cream and butter.
- Whenever you crave for a dessert, choose an unsweetened fresh fruit salad or one regular dessert.
- Keep in mind the safety of your food.

For more information, please contact the Department of Clinical Nutrition at +961-1-759668

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

ما الأصناف التي يمكن إختيارها إذا كنت أتناول الطعام خارج البيت؟

قد يكون الأكل في المطاعم صعباً وبخاصة إذا كنت تحاولين اختيار الأصناف الصحيّة. حاولي إتباع النصائح التالية.

- لا تختاري الوجبات ذات الحجم الكبير. بل أطلبي الحصص العادية أو المخصّصة للأطفال، فغالبًا ما تكون الحصص الكبيرة أكثر من الكمية التي تحتاجينها.
- إبدئي وجبتك بحساء قليل السعرات الحرارية أو بسلطة، ثم تناولي وجبة رئيسية خفيفة.
- أطلبي سلطة جانبية واطلبي الصلصة المخصصة لها على حدة.
- أطلبي الخردل أو الكاتشب أو الصلصات الخفيفة بدلاً من تلك التي تحتوي على المايونيز وغيرها من الصلصات الثقيلة.
- إختاري الماء بدلاً من العصير والمشروبات الغازية.
- إختاري الأصناف المشوية والسلوقة والمخبوزة بدلاً من تلك المقلية أو التي تحتوي على الزبدة أو الكريمة.
- إختاري البطاطا المشوية مع القشرة لأنها تمنحك المزيد من الألياف وتحتوي على سعرات حرارية ودهون أقل من تلك المقلية. تجنّبي القشدة الحامضة (sour cream) والزبدة.
- عند الرغبة في تناول الحلوى، إختاري سلطة الفواكه غير المحلاة أو طبق حلوى واحد.
- تذكّري أهميّة سلامة الطعام الذي تتناولينه.

لمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال بدائرة التغذية على الرقم: +961-1-759668

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

كيف يمكنني التحكّم بحالات الغثيان والتقيؤ؟

حاولي القيام بالخطوات التالية:

- تناولي وجبات متكررة ولكن بكميات قليلة.
- تفادي الفراغ في المعدة أو الشعور بالجوع.
- تفادي الروائح القوية.
- تناولي الـ"كراكرز" (رقائق البسكويت الخفيفة).
- شَمِّي الحامض الطازج.
- في حال استمرار المشكلة، إتّصلي بالطبيب.

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من الحرقة؟

- تناولي وجبات متكررة ولكن بكميات قليلة.
- لا تستلقي بعد تناول الطعام.
- إرفعي رأسك وكتفك في حال الإستلقاء.
- تفادي الملابس الضيّقة.
- تفادي أنواع الطعام التي تزعجك كالمقالي والقهوة، إلخ.

كيف يمكنني التخفيف من الإمساك؟

- إشربي 8 أكواب من المياه يومياً.
- تناولي الكثير من الخضار والفاكهة (مع القشرة).
- أدخلي القمح الكامل والحبوب الكاملة إلى نظامك الغذائي.
- قومي بالحركة يومياً وكوني نشيطة.



القائمة النموذجية

1. وجبة الفطور

- رقائق الحبوب الكاملة (كورن فليكس)، الفراولة، حليب قليل الدسم
- بيضة مسلوقة، شريحتا توست أسمر، بندورة، وعصير البرتقال
- لبنة قليلة الدسم، ¼ رغيف خبز عربي أسمر، خيار، تفاحة

2. وجبة خفيفة (سناك)

- كسترد أو مهلبية مع الفواكه والقلوبات
- لبن قليل الدسم بنكهة الفاكهة
- حفنة صغيرة من الزبيب

3. وجبة الغداء

- معكرونة باللحمة، لوبياء بالزيت، لبن قليل الدسم، حبة دراق
- سمك مشوي، بطاطا مشوية، بروكولي، سلطة، موزة
- لبن مطبوخ مع اللحم والأرز، باذنجان راهب، حبة إجاص

4. وجبة خفيفة

- سانديش زبدة الفستق
- جبنة قليلة الدسم وخبز توست أسمر
- فوشار

5. وجبة العشاء

- دجاج، أرز بالبقول، جزر، سلطة خضراء
- سلطة التونة مع المعكرونة، حبة برتقال
- سانديش جبنة الحلوم، بطيخ

6. وجبة خفيفة

- جَزَر وقلب الخس
- حفنة من المكسرات
- أرز بالحليب





الأحمر

1. الكحول

ينصح بشدة عدم شرب الكحول لأنه لا يوجد كمية آمنة أو وقت سليم لشربه أثناء الحمل. حتى الكميات الصغيرة جداً قد تضر بالجنين.

2. الأطعمة الخطيرة التي قد تسبب التسمم

• مشتقات الحليب الخطيرة

الحليب غير المعقم، الأجبان الطرية، جبنة البري (brie)، جبنة الماعز، الكاممبير، الجبنة الزرقاء (blue cheese)، أي جبنة غير موضوعة في علبة، القريشة، اللبن المصنوع من حليب غير معقم

• اللحوم الخطيرة

اللحوم أو الدجاج أو الأسماك النيئة أو غير المطهّوة بشكل جيد، البيض النيء أو غير المطهو بشكل جيد، السوشي، اللحوم الباردة، الهوت دوغ، المأكولات المدخنة (إلا في حال إعادة تسخينها على درجة نار عالية)

• الأسماك الغنية بمادة الزئبق

سمك القرش، سمك أبو سيف، الماكريل الملك، تايلفيش، والتونة البكورة (albacore) البيضاء المتماسكة

• الأدوية العشبية والمكمّلات الغذائية حتى مكملات الفيتامين والمعادن

(إلا في حال وصفها لك الطبيب)





الأصفر

1. الكافيين

تناوليه بكميات معتدلة. وتذكّري أنه قد يصل إلى طفلك. يمكن إيجاد مادة الكافيين في الشاي، والقهوة، والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والشوكولا. يمكن أن يؤدي فائض الكافيين إلى الجفاف.

2. الدهون

ليست كل أنواع الدهون متشابهة. إن الدهون الصحية مثل تلك الموجودة في زيت الزيتون، وزيت الكانولا، والمكسرات، والبقول، والأفوكادو ضرورية لنمو الطفل. أما الأنواع الأخرى كالدهون المشبعة (الزبدة، السمن، الحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان كاملة الدسم، واللحوم الدهنية) والدهون المهدرجة (الوجبات السريعة، الكعك، إلخ)، فيجب تناولها بكميات محدودة.

3. الأسماك

تناولي حوالي 170 غ من السمك مرتين في الأسبوع، واختاري الأنواع قليلة الزئبق كعلب التونة الخفيفة (light)، القريدس، السلمون، أو الكراب (السلطعون).

4. السكريات

إن الإستمتاع بطعم الحلويات مقبول من وقت لآخر لكن لا تدعي الحلويات تحل محلّ الأطعمة والسوائل المفيدة.

5. العصير

بإمكانك استبدال العصير بالفاكهة. فكوب واحد من الفاكهة يوازي كوب من العصير. لا تناولي أكثر من كوب عصير واحد في اليوم ويفضل دوما تناول الفاكهة لما تحتويه من ألياف.

6. المحلّيات الاصطناعية

بالإجمال يمكن تناولها أثناء الحمل، على أن يكون ذلك باعتدال بما أن بعضها يصل إلى الطفل.



5. الحبوب الغنية بالألياف

هي ممتازة لمحاربة الإمساك.

تناولي من 6 إلى 8 حصص في اليوم

= الحصة الواحدة =

- 1/4 رغيف من الخبز العربي الأسمر
- 1 شريحة من الخبز الأسمر الإفرنجي (30 غ)
- 1/2 كوب من الأرز الأسمر المطبوخ أو الباستا أو البرغل
- 3/4 كوب من رقائق النخالة أو أي رقائق أخرى للفتور (breakfast cereal)

6. الماء

تحتاجين من 8 إلى 12 كوباً من السوائل يومياً لإبقاء الجسم مرطباً وتقليل التعرض لإلتهاب المسالك البولية وإبقاء البول فاتح اللون.



تناولي 3 حصص في اليوم

الحصة الواحدة=

- 1 كوب حليب (3 ملاعق كبيرة من الحليب البودرة)
- 1 كوب حليب الصويا المدعم
- 1 كوب لبن
- 8 ملاعق كبيرة من اللبنة
- 1 كوب كاسترد، أرز بالحليب، أو مهلبية
- 45 غ من جبنة جروير
- 45 غ من جبنة الشيدر
- 60 غ من الموزاريلا أو الجبن البلدي
- 60 غ من جبنة الفيتا
- 45 غ من جبنة الحلوم
- 65 غ من جبنة عكاوي

2. اللحوم الخالية من الدهون وما يعادلها

تشكّل اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، والدجاج، والحبش، والبيض، والبقول الجافة، والمكسّرات، وزبدة الفستق مصادر مهمّة من البروتين الذي يمثل العنصر الأساسي لبنية الجسم.

تناولي من 5 إلى 6 حصص في اليوم

الحصة الواحدة=

- 30 غ من اللحم الخالية من الدهون أو الدجاج من دون جلد
- ¼ كوب من البقول المطهّوة (حمّص، فاصولياء، عدس، إلخ).
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق

3. الخضار

نوعي في ألوان أصناف الخضار التي تتناولينها (أحمر، برتقالي، أخضر داكن) لتحصلي على جميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجينها. إختاري أنواع الخضار الغنية بالفيتامين ج و أ (C و A) كالبنندورة والجزر والأوراق الخضراء.

تناولي 3 أكواب في اليوم

كوب واحد من الخضار =

- 1 كوب من الخضروات النيئة أو المطهّوة أو 1 كوب من العصير
- 2 كوب من الأوراق الخضراء

4. الفاكهة

إختاري الفاكهة الطازجة أو المجفّفة.

تناولي كوبين

1 كوب فاكهة =

- 1 كوب من أي نوع من أنواع الفاكهة (حاولي اختيار الأنواع الغنية بالفيتامين (C) كالحمضيات والفراولة والكيوي)
- ½ كوب من الفاكهة المجفّفة

إن أفضل هديّة تمنحنيها لطفلك هي من خلال اهتمامك بنظامك الغذائي الصحيّ خلال الحمل. فاختيارك للطعام يؤثّر على صحّتك وعلى صحة طفلك.

قد تساورك بعض الحيرة حيال أنواع الطعام الصحيّة التي يمكنك تناولها خلال هذه الفترة، لذلك صمّمنا لك هذا الدليل للإجابة على أسئلتك.

كم كيلوغراماً يمكن لوزني أن يزيد خلال الحمل؟

- "تناول الطعام بدلاً عن شخصين" والزيادة الكبيرة أو المحدودة في الوزن ليست الطرق السليمة التي يجب اعتمادها.
- تعتمد زيادة الوزن التي يُصحّ بها على وزنك قبل الحمل. بشكل عام، يمكن للنساء اللواتي يزنّ وزناً طبيعياً أن يزدن ما بين 11 و16 كلغ. أما النساء اللواتي يعانين وزناً زائداً، فيجب أن يزيد وزنهن ما بين 7 و11 كلغ. على عكس اللواتي يعانين نقصاً في الوزن فيجب أن يزيد وزنهن ما بين 13 و18 كلغ. أما في حال كنت حاملاً بتوأم، فالزيادة الطبيعية هي ما بين 14 و24 كلغ.
- فترة الحمل ليست الفترة المناسبة لمحاولة خسارة الوزن أو اتباع الحمية الغذائية.
- إتّصلي بطبيبك وبأخصّائية التغذية في حال لم تستطعي زيادة وزنك أو في حال كنت تخسرين الوزن بسبب الغثيان أو التقيؤ.

ما الأصناف التي يمكن إختيارها؟

إستخدمي ألوان إشارات السير لتعرفي أنواع الطعام التي يمكن تناولها بكميّة كبيرة (الأخضر)، والأنواع التي يمكن تناولها باعتدال (الأصفر) وتلك التي يجب تجنبها (الأحمر).



الأخضر

1. الحليب ومشتقاته

تمثّل أصناف الحليب واللبن واللبننة والأجبان مصادر غنيّة بالكالسيوم الذي نحتاجه لعظام وأسنان صحيّة. إختاري الأصناف قليلة الدسم أو الخالية من الدسم لتوفّري السرعات الحرارية.



إرشادات
للمرضى

صحة المرأة: النظام الغذائي خلال فترة الحمل

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم