



the women's
the royal women's hospital

سلامة الغذاء أثناء الحمل

عندما تكونين حاملاً، من المهم اختيار طعامك بعناية. تعرّفي على الأطعمة الآمنة لتناولها وتلك التي يجب تجنبها. يوفر الجدول البياني في النهاية معلومات أكثر تفصيلاً عن الأطعمة في كل مجموعة غذائية

الكحول

من الأفضل تجنب الكحول تماماً أثناء الحمل لأنه يمكن أن يضر بطفلك. لا توجد كمية آمنة من الكحول أثناء الحمل.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتوقف عن شرب الكحول، فتحدثي إلى طبيبك أو ممرضة التوليد أو طبيب التوليد.

الكافيين

قد يزيد تناول الكثير من الكافيين من فرصة الإجهاض، أو ولادة طفلك بوزن منخفض. يجب عليك الحد من الكافيين إلى 200 ملغ في اليوم. يتعلق الأمر بما يلي:

- 1 إلى 2 كوب من قهوة الإسبريسو
- 2 إلى 3 أكواب من القهوة الفورية
- 3 إلى 5 أكواب من الشاي (حسب القوة) أو الشوكولاتة الساخنة أو مشروبات الكولا.

على الكافيين أو V و Red Bull تحتوي مشروبات الطاقة مثل الغوارانا. (مصدر آخر للكافيين) من الأفضل عدم تناول هذه المشروبات عندما تكونين حاملاً.

الزئبق والأسماك

تحتوي معظم الأسماك على العناصر الغذائية الأساسية لنمو دماغ طفلك وجهازه العصبي، مثل زيوت أوميغا 3 واليود.

يوصى بتناول 1 إلى 3 حصص من الأسماك كل أسبوع. تحتوي علب التونة والسلمون الصغيرة على أقل من نصف حصة وهي آمنة للأكل عدة مرات في الأسبوع.

ومع ذلك، تحتوي بعض الأسماك على مستويات عالية من الزئبق والتي يمكن أن تكون ضارة لطفلك، مثل

- سمك قرش (رقائق)
- سمك مارلين
- سمك بروديل
- سمك سورديش
- سمك روفي اورانج (يطلق عليه أيضاً سمك الفرخ من أعماق البحار)
- سمك السلور.

راجع جدول "الأطعمة الآمنة" لمزيد من التفاصيل حول هذه الأسماك. تحتوي المأكولات البحرية الأخرى مثل المحار والقشريات (مثل الجمبري والروبيان) عموماً على مستويات زئبق أقل.

فيتامين (أ) والكبد

يحتوي الكبد على مستويات عالية من شكل من أشكال فيتامين (أ) يُسمى الريتينول. قد يكون هذا ضاراً للطفل النامي. قلل الكبد إلى كميات قليلة جداً، لا تزيد عن 50 جراماً في الأسبوع.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على فيتامين (أ). آمنة

تحتوي الفيتامينات المتعددة للحمل على شكل آمن من فيتامين (أ) يُسمى بيتا كاروتين. ولكن، قد تحتوي الفيتامينات المتعددة العادية غير المصنعة للحمل على الريتينول. راجعي الصيدلي إذا كنت غير متأكدة.

تلوث الطعام

عندما تكونين حاملاً، يتغير جهازك المناعي، مما يجعل من السهل عليك التقاط العدوى أو البكتيريا الضارة (الجراثيم) من الطعام.

بعض البكتيريا تُسبب التسمم الغذائي وتؤثر على الحمل. يمكنك تقليل هذه المخاطر من خلال الحفاظ على نظافة الأشياء والتعامل مع الطعام بأمان وتجنب الأطعمة التي غالباً ما تحمل الجراثيم.

الليستيريا

يمكن أن تلوث بكتيريا الليستيريا الطعام وتسبب عدوى شبيهة بالإنفلونزا في فترة الحمل، يمكن أن تنتقل هذه العدوى إلى الطفل ويمكن أن تسبب الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو الولادة المبكرة. عدوى الليستيريا غير شائعة ولكنها خطيرة عليك وعلى طفلك. لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى:

- اغسلي يديك بشكل جيد واستخدمي أدوات نظيفة عند تحضير الطعام
- تناول الأطعمة الطازجة عندما يكون ذلك ممكناً
- اغسلي الخضروات النيئة والفواكه بعناية
- تجنب الأطعمة عالية الخطورة مثل:

- الأطعمة المبردة الجاهزة للأكل التي ربما تم تخزينها لفترة طويلة
- معجون باتيه
- الدجاج البارد المطبوخ واللحوم الجاهزة، مثل لحم الخنزير أو السلامي، ما لم يتم تسخينها إلى درجة حرارة عالية، مثلاً على البييتزا
- سلطة الكرنب (كولولو) والسلطات الأخرى وسلطات الفاكهة ما لم تكن متأكدًا من أنها طازجة
- بعض أنواع الجبن الطري، مثل جبن "بري" والكامميرت والريكوتا والفيتا والجبن الأزرق؛ لكن يعتبر الجبن الطري في الأطباق المطبوخة آمن
- تقديم الآيس كريم ومنتجات الألبان التي لم تخضع للبسترة (عملية القضاء على البكتيريا في الأطعمة)
- المأكولات البحرية غير المطبوخة أو المدخنة والجمبري المطبوخ مسبقًا؛ لكن المأكولات البحرية الطازجة والمأكولات البحرية المعلبة آمنة.
- الحرارة تقتل الليستيريا، لذا اطهي الطعام أو أعيدي تسخينه حتى يتصاعد منه البخار. تأكدي من وصول درجة حرارته إلى 74 درجة مئوية على الأقل لمدة دقيقتين لقتل بكتيريا الليستيريا، ثم تناوليها على الفور.

السالمونيلا

يمكن أن يسبب لك التسمم الغذائي بالسالمونيلا الغثيان والقيء والإسهال والحمى. في حالات نادرة يمكن أن يسبب الإجهاض. لمنع التسمم بالسالمونيلا:

- لا تأكلي البيض النيء أو غير المطبوخ جيدًا (برشت)
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على بيض نيء
- تجنب استخدام البيض مكسورة القشرة
- تجنب بذور السمسم النيئة ومنتجاتها، بما في ذلك الطحينة والحلوة الحلوة والحمص. إن بذور السمسم التي تمت معالجتها حراريًا آمنة للأكل.

داء المقوسات

داء المقوسات هو عدوى يمكن أن تؤذي دماغ الطفل وعينه. يمكن إيجاده في اللحوم النيئة وبراز القطط (البراز) لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى:

- يجب طهي اللحوم جيدًا
- يجب غسل الفواكه والخضروات بعناية
- يجب ارتداء قفازات مطاطية عند التعامل مع فضلات القطط
- يجب غسل يديك جيدًا بعد البستنة أو التعامل مع الحيوانات الأليفة

نصائح للتعامل مع الطعام بأمان

- يجب غسل يديك قبل إعداد الطعام أو تناوله
- يجب استخدام ألواح تقطيع منفصلة ونظيفة لتجنب خلط الأطعمة النيئة والمطبوخة.
- يجب التأكد من طهي الأطعمة بشكل جيد.
- يجب وضع الطعام الساخن في الثلاجة بمجرد أن يصبح دافئًا؛ لا تدعي الطعام يبرد على الطاولة لفترة طويلة.
- تناولي الطعام الذي تم إخراجها من الثلاجة في أقرب وقت ممكن. ويفضل أن يكون ذلك في غضون ساعتين وبالتأكيد خلال 4 ساعات. إذا كان الطعام خارج الثلاجة لمدة 4 ساعات أو أكثر، تخلّصي منه
- تناولي الأطعمة المتبقية في غضون 24 ساعة وأعيدي تسخينها حتى تصبح ساخنة جدًا.
- حافظ على الثلاجة نظيفة وأقل من 5 درجات.
- عليك بتغطية الأطعمة المخزنة.
- قومي بإذابة الطعام المجمد في الثلاجة أو الميكروويف، وليس في درجة حرارة الغرفة.
- احتفظي باللحوم النيئة في الثلاجة أسفل الأطعمة الأخرى لمنع تقطر عصارة اللحوم على الأطعمة الأخرى.
- احتفظي بالبيض في الثلاجة.
- تحققّي من تواريخ "يفضل الاستخدام قبل" و "لايستخدم قبل" في الأطعمة واتبعي تعليمات التخزين. إذا كنت في شك، تخلّصي منها وارميها.

للمزيد من المعلومات

المعايير الغذائية لأستراليا ونيوزيلندا

الزئبق في السمك

foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

(Better Health Channel) قناة صحة أفضل

داء المقوسات

betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

(Pregnancy, Birth & Baby) الحمل والولادة والطفل

اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل

pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

خدمة الكحول والمخدرات النسائية

Women's Alcohol and Drug Service

المستشفى الملكي للنساء من

الاثنين إلى الجمعة، 8:30 صباحًا - 5:30 مساءً

هاتف: 03 8345 3931

البريد الإلكتروني: wads@thewomens.org.au

(On the Women's website) على موقع المرأة

تعاطي الكحول أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#alcohol-and-pregnancy

دعم ضد العنف الأسري

Respect 1800 خط المساعدة الوطني

دعم الأشخاص المتأثرين من الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري وسوء المعاملة.

(خدمة دعم على مدار 24 ساعة) 1800 737 732

1800respect.org.au

هل تحتاج إلى مترجم شفوي فوري؟

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي فوري، يمكنك طلبه.



Interpreter

اختيار الأطعمة الآمنة أثناء الحمل: ما يجب تناوله وما يجب تجنبه

تناولي	تجنبي	الحد	
لحوم طازجة ودجاج اللحوم والدجاج المطبوخ جيدًا. عليك بتخزين أي بقايا طعام في الثلاجة واستخدامها في غضون 24 ساعة، مع التأكد من إعادة تسخينها جيدًا قبل تناولها. الدجاج الساخن الجاهز آمن إذا كان طازجًا ولا يزال ساخنًا. قومي بتخزين أي بقايا في الثلاجة في أقرب وقت ممكن، أو في غضون ساعتين. أعيدي التسخين جيدًا وتناولي الطعام في غضون 24 ساعة.	لا تأكلي اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدًا.		
		قللي من تناول الكبد إلى 50 جرامًا أسبوعيًا بسبب ارتفاع مستويات فيتامين(أ) (الريتينول).	الكبد
اللحوم المصنعة آمنة إذا تم طهيها جيدًا، ويتم تسخينها وتناولها بعد ذلك بوقت قصير، كما هو الحال في البيتزا. الباتيه أو معجون اللحم أو معاجين السمك في العلب أو الجرار آمنة في درجة حرارة الغرفة حتى يتم فتحها. ضعها في الثلاجة بعد الفتح.	لا تأكلي اللحوم الجاهزة للأكل المعبأة أو غير المعبأة، مثل لحم الخنزير أو السلامي أو الدجاج المحضر مسبقًا أو رغيغ الدجاج، ما لم يتم إعادة تسخينها وتسخينها بشكل جيد. لا تفترض أن شرائح اللحوم الباردة أكثر أمانًا من اللحوم المعبأة مسبقًا. يمكن أن تكون ملوثة بقطاعة اللحم. لا تأكلي اللحوم الباردة أو الدجاج أو الديك الرومي من محلات السندويشات والمقاهي. تجنبي معجون الباتيه التي تحتاج إلى التبريد قبل الفتح.		اللحوم الباردة والحلويات والمعجنات

تناولي	تجنبي	الحد	
الأسماك المطبوخة الطازجة هي آمنة، ولكن هناك بعض الأسماك التي يجب عليك الحد منها(انظر عمود الحد). يوصى بتناول 1 إلى 3 حصص من الأسماك أسبوعيًا. حجم الحصة 150 جرام. علبة صغيرة من التونة هي نصف حصة، لذلك يمكنك تناول عدة علب كل أسبوع. يمكنك أيضًا تناول: • المأكولات البحرية الطازجة المطبوخة مثل المحار والقشريات م كالجمبري وجراد البحر • المأكولات البحرية المعلبة بما في ذلك المحار المدخن وبلح البحر، • السوشي الطازج بدون المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة.	روبيان مطبوخ مسبقًا لأنه قد لا يتم طهيهِ طازجًا. المأكولات البحرية غير المطبوخة أو المدخنة مثل السلمون المدخن، إلا إذا كانت معلبة. الأسماك النيئة أو المأكولات البحرية السوشي مع المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة، أو السوشي غير الطازج.	الحد من الأسماك التالية لمرة واحدة كل أسبوعين، ولا تأكل أي أسماك أخرى خلال ذلك الوقت: • سمك قرش(رقائق) • سمك سورديش • سمك بروديل • سمك مارلين الحد من هذه الأسماك لمرة واحدة في الأسبوع، ولا تأكلي أي سمك آخر خلال ذلك الوقت: • سمك روفي البرنقال (جثم البحر) • سمك السلور.	الأسماك والمأكولات البحرية
• حليب • زبادي اللين • كريم • زبدة اللين • الكاسترد • الآيس كريم(غير الطري) • أجبان صلبة • الجبن المطبوخ • جينة بالكريمة • جينة للدهن • جبن قريش(اتبع تعليمات التخزين على العبوة) • بانير.	الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان. الآيس كريم الناعم والعصائر، المصنوعة من الآيس كريم الناعم لأن آلة التوزيع قد لا يتم تنظيفها بشكل جيد. الأجبان التالية، ما لم تستخدم في طبق مطبوخ: • "جبن" بري • كاممبيرت • ريكوتا • فيتا • الجبن الأزرق.		منتجات الألبان
• البيض الذي تم طهيهِ جيدًا حتى يصبح صفار البيض ثخينًا.	بيض نيء أو الرخو. الأطعمة التي قد تحتوي على بيض نيء، كحلوى الموس ومشروبات البيض والمايونيز منزلي الصنع والأيوولي وسلطات سيزر في المطاعم. تنوق خليط الكعك غير المطبوخ الذي يحتوي على البيض.		البيض

تناولي	تجنبي	الحد
الخضروات والأعشاب الخضروات الطازجة المطبوخة (تغسل قبل الطهي). الخضروات المعلبة والمجمدة. السلطات الطازجة، باستثناء تلك التي تحتوي على البرسيم الخام أو براعم الفاصوليا أو براعم البازلاء. طهيها جيدًا.	السلطات المعدة مسبقًا من محلات السلطة أو سمورجاسبوردرس لأنها قد لا تكون طازجة. بذور برعمية مثل البرسيم أو براعم الفاصوليا أو براعم البازلاء ما لم يتم طهيها جيدًا.	
الفاكهة جميع الأنواع آمنة باستثناء الفاكهة المقطعة مسبقًا المشتراة من المتجر. إذا كنت تأكلين الفاكهة الكاملة، اغسليها قبل الأكل. اشترى البطيخ الكامل (الشمام) ونظف الجلد قبل التقطيع.	التي تم شراؤها من المتجر، ثمرة مقطعة مسبقًا، خاصة البطيخ. العصائر الطازجة والعصائر من المقاهي ومحلات العصير لأنها تستخدم الفاكهة المقطعة مسبقًا، وقد يكون من الصعب تنظيف آلات العصير الخاصة بها.	
المايونيز ومُقبلات الغمس المايونيز الذي يتم شراؤه من المتجر آمن إذا تم حفظه في الثلاجة واتباع تعليمات التخزين.	المايونيز صنع منزلي والذي يُصنع في المقاهي الذي قد يحتوي على بيض نيء. صلصات تحتوي على جبن فيتا أو جبن ريكوتا.	
منتجات الصويا جميع منتجات الصويا مثل التوفو وحليب الصويا وزبادي الصويا آمنة.		
بذور السمسم منتجات السمسم التي تم تسخينها، مثل زيت السمسم وبذور السمسم على المنتجات المخبوزة مثل الخبز.	بذور السمسم ومنتجات السمسم المصنوعة من بذور السمسم المطحونة أو الكاملة مثل الطحينة والحلاوة الحلوة والحمص.	
الأطعمة المعلبة والمعبأة في زجاجات جميعها آمنة، ما عليك سوى اتباع تعليمات التخزين بعد الفتح.		
تناول الطعام في الخارج وتناول الوجبات الجاهزة اخترى الطعام المطبوخ طازجًا وتأكد من أن الطعام ساخن جدًا.	طعام مسبق الصنع إذا كنت تعتقد أنه تم تخزينه لفترة طويلة. محلات السلطة والسمورجاسبوردرس. السوشي الذي يحتوي على المأكولات البحرية النيئة أو المدخنة أو لم يتم تحضيره طازجًا.	

تناولي	تجنبي	الحد
بقايا الطعام	تناولي الأطعمة الباردة في غضون 4 ساعات من التحضير، ما لم يتم تبريدها. تكون بقايا الطعام المطبوخة آمنة إذا قمتي بوضعها في الثلاجة فور توقف تصاعد بخارها. تناوليها في غضون يوم واحد بعد إعادة التسخين جيدًا. أو تجميدها وإعادة تسخينها لاحقًا.	
المشروبات	المُحلّيات الاصطناعية آمنة إذا استخدمت باعتدال.	الكحول مشروبات الطاقة التي تحتوي على V، Red الغوارانا أو الكافيين مثل Bull، Mother. قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين إلى ملغ في اليوم، أو 200: • كوب من القهوة 1-2 على طراز الإسبريسو • إلى 3 أكواب من 2 القهوة الفورية • أكواب من الشاي 4-5 أو الشوكولاتة الساخنة أو مشروبات/الكولا

إخلاء المسؤولية: توفر ورقة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. للحصول على مشورة محددة حول احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك، يجب عليك طلب المشورة من أخصائي الصحة الخاص بك. لا يتحمل المستشفى الملكي النسائي أي مسؤولية عن الخسارة أو الضرر الناجم عن اعتمادك على ورقة الحقائق هذه بدلاً من مشورة أخصائي صحي. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، فيرجى الاتصال بأقرب قسم طوارئ. المستشفى الملكي النسائي © 2026