



Progetto co-finanziato dall'Unione Europea



MINISTERO  
DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2014-2020



prog.3863

**زيادة الوزن** بشكل عام هو ليس ثابت: فهو محدود في الأشهر الأولى، ثم ينمو بسرعة أكبر، خاصة في الشهرين الأخيرين. الوزن النهائي للأم هو نتيجة مجموع وزن الطفل والمشيمة والسائل الأمنيوسي والرحم، والذي يزداد أثناء الحمل؛ يضاف إلى كل هذا احتباس السوائل في الجسم وترسب الدهون في أنسجة الأم.

**خلال الأشهر الثلاثة الأولى** من الحمل، يكون زيادة الوزن في حده الأدنى، حيث يقدر بحوالي 0.5-2 كلف وترتبط بشكل أساسي بزيادة حجم الدم ونمو الرحم.

**أما خلال الثلث الثاني والثالث**، فإن زيادة الوزن ترجع إلى نمو الجنين وزيادة أنسجة الأم.

#### الالتهابات الغذائية أثناء الحمل

خلال فترة الحمل، يجب إيلاء اهتمام أكبر لخطر الإصابة بالعدوى التي تنتقل عن طريق الأغذية لأنها تشكل خطراً على كل من الأم والطفل. بعض الاحتياطات البسيطة كافية لتقليل المخاطر.

داء المقوسات	داء الليستريات والسالمونيلا
اغسل يديك جيداً قبل إعداد الطعام وقبل تناول الطعام	اغسل يديك بعناية قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
اغسل يديك بعد التعامل مع الطعام النيئ	اغسل الفواكه والخضروات بعناية قبل تناولها
اغسل الفواكه والخضروات بعناية (بما في ذلك تلك الجاهزة للاستهلاك)، وخاصة تلك التي تؤكل نيئة	طهي الأطعمة المشتقة من الحيوانات بعناية (اللحوم والأسماك والبيض)
تناول فقط اللحوم المطبوخة جيداً (غير المحروقة)؛	إذا قمت بشراء أطباق جاهزة للأكل من محلات الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة، فتأكد من تسخينها إلى درجات حرارة عالية قبل الاستهلاك
لا تستهلك اللحوم النيئة المحفوظة (مثل لحم الخنزير النيئ واللحوم المعالجة)؛ يُسمح باستهلاك لحم الخنزير المطبوخ وصدر الديك الرومي والمرنديلا	تجنب تناول فطيرة اللحوم والخضروات
تجنب الاتصال المباشر بالتربة (ارتداء القفازات)	تجنب استهلاك الأجبان الطرية المشتقة من الحليب الخام والعفن - مثل جبن الكمبير، والجبن البري - والأجبان ذات العروق الزرقاء (راجع عبارة "من الحليب المبستر" على الملصق)
تجنب ملامسه براز القطط	تجنب التلوث المتبادل بين الأطعمة (حافظ على فصل المنتجات النيئة عن المنتجات المطبوخة واستخدم أواني مختلفة للأطعمة المطبوخة والنيئة)