



مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخبيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013

دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.

الصور: www.pixabay.com

نييتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

الأدوية والإضافات الغذائية والفيتامينات أثناء فترة الحمل والرضاعة

Lääkkeet, ravintolisät ja vitamiinit

raskaus- ja imetysaikana



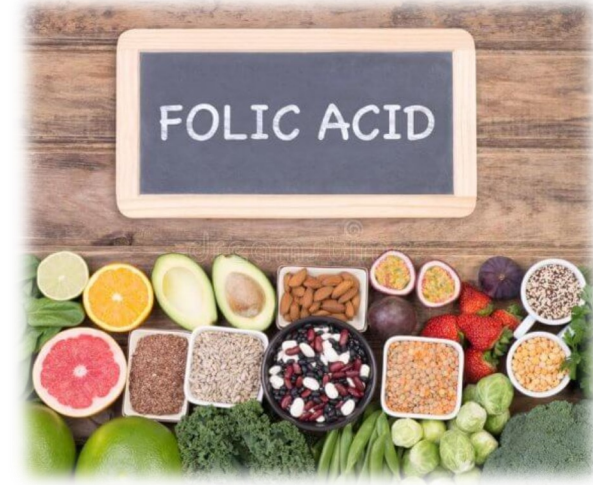
الأدوية

- من الجيد التأكد من استشارات الأمومة والطفولة أو من الطبيب الشخصي قبل أن تستعملي الأدوية أو الأعشاب أثناء فترة الحمل.
- أبلغني الصيدلية عن الحمل أو عن الرضاعة.
- الصيدلية واستشارات الأمومة والطفولة تُبلغ عن الأدوية التي بإمكانك استخدامها بأمان أثناء فترة الحمل.



أبلغني عن أمراضك
وعن أدويةك عند حجز
الموعد الأول
مع استشارات الأمومة
والطفولة.

أبلغني دائماً عن الحمل
عندما تتعاملين مع
الطبيب!



نوصي أثناء فترة الحمل يومياً
40 ميكروجرام (µg) من إضافة حمض الفوليك.
يتوجب البدء باستعماله قبل الحمل بـ 1 - 3 أشهر
والاستمرار في استخدامه على الأقل لمدة 12 أسبوعاً
الأولى من الحمل.



الفولات وحمض الفوليك

- فيتامينات المجموعة - ب (B)
- يتم الحصول على الفولات من النباتات والفواكه والثمار التوتية ومستحضرات الحبوب الكاملة ومستحضرات الحليب.
- الفولات مهمة جداً لتطور الجنين أثناء فترة الحمل
- غالباً ما يتم الحصول على قدر ضئيل من الفولات من الغذاء.



الفيتامينات

- تحتاجي إلى فيتامين - د (D) وإلى حمض الفوليك أثناء فترة الحمل.
- إذا كان طعامك يحتوي فقط على نباتات قليلة جداً وعلى منتجات كاملة الحبوب، فمن الجيد إكمال النظام الغذائي بفيتامينات أخرى.
- تأكدي من أنه لا يوجد فيتامين أ (A) أو زيت بذور النباتات الزيتية في إضافة الفيتامين.
- بإمكانك طلب المشورة من استشارات الأمومة والطفولة أو



الحديد

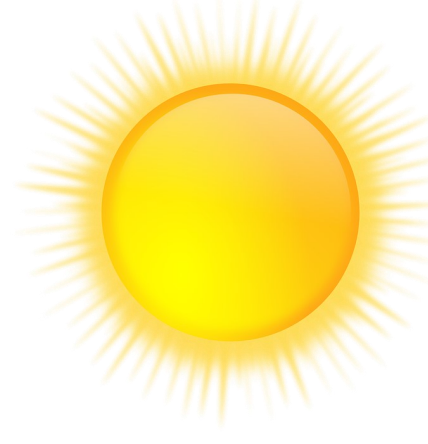
- يتوجب أن يُؤخذ بعين الاعتبار أثناء فترة الحمل، الحصول على قدر كافٍ من الحديد.
- تحصيلين على الحديد من اللحم ومن السمك ومن المستحضرات كاملة الحبوب ومن الصويا ومن البقوليات ومن العدس ومن النباتات ذات اللون الأخضر الداكن.



تم متابعة الهيموجلوبين
في استشارات الأمومة
والطفولة.

سوف تحصيلين من
استشارات الأمومة
والطفولة عند اللزوم
على إرشادات بشأن
استعمال الحديد الإضافي.

فيتامين - د



- يتم الحصول على فيتامين - د من الأطعمة المتنوعة وهو يتشكل في الجلد تحت تأثير أشعة الشمس.
- يتم الحصول على فيتامين - د من السمك وكذلك من منتجات الحليب والسمن النباتي المضاف إليها فيتامين - د.
- نحتاج إلى فيتامين - د من أجل امتصاص الكالسيوم ومن أجل تطور عظام الجنين والطفل وكذلك من أجل فعالية العضلات.

نوصي للنساء الحوامل وللأمهات المرضعات
10 ميكروجرام (µg) فيتامين - د على مدار السنة.

احرصي على الحصول على قدر كافٍ من فيتامين - د.