

## الغذاء المناسب عند الحمل

- تناول أنواعا مختلفة من الأغذية المناسبة. سيساعدك ذلك على الحصول على مختلف أنواع الفيتامينات التي تحتاجين إليها أنت وطفلك.
- البروتينات مصدر جيد للسرعات الحرارية. توفر السرعات الحرارية لجسمك الفيتامينات والنشاط الضروريين لمساعدتك على تنمية طفلك. للزيادة من كمية البروتينات في جسمك يمكنك تناول حبوب الصويا واللوبياء والحليب منخفض الدسامة أو خالي من الدهن والبيض واللحم الهبر والتوفو وزبد الفول السوداني.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد. تناول كمية كافية من الحديد يقلل من خطورة الولادة المبكرة. تمثل الخضار المورقة الداكنة أفضل مصدر للحديد خلال فترة الحمل. تناول الخضروات المورقة الداكنة مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) مثل البرتقال، حتى يتمكن جسمك من امتصاص الحديد.
- حمض الفوليك. يساهم تناول الكمية المناسبة من حمض الفوليك قبل فترة الحمل وفي أولها، في التقليل من حدوث تشوهات خلقية لدى الجنين. وتتضمن الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك الخضروات المورقة الداكنة مثل السبانخ والكرنب واللفت وعصير البرتقال والحبوب المجففة.
- إشربي كثيرا من الماء. يساهم الماء في تحويل جميع تلك الفيتامينات والمعادن المهمة إلى طفلك.
- إذا كنت حاملا لا تتناولي طعاما غير مطبوخ بالكامل أو اللحوم النيئة (غير المطبوخة) أو الدواجن أو الأكلات البحرية أو البيض.
- حاولي الحد من الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة أو توقفي عن شربهما. قد تزيد الكافيين من إمكانية الإجهاض.
- لا تتناولي الخمر والمشروبات الكحولية. قد يعرض شرب المواد الكحولية الطفل إلى الخطر.



زيارة طبيبك بانتظام أثناء فترة الحمل هام  
بالنسبة لك ولطفلك.