

# أهمية تناول السمك أثناء الحمل

أوضحت الدراسات والأبحاث العلمية أهمية التغذية الصحية السليمة للأم خلال فترة الحمل، وأهمية تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية خلال الحمل حسب إرشادات الطبيب وخلال متابعة الحمل.

وأشارت الأبحاث والدراسات الخاصة بتغذية الأم الحامل الى اهمية تناول وجبات الأسماك والمأكولات البحرية ضمن الأنظمة الغذائية خلال فترة الحمل، حيث أكدت أن عدم تناول الأسماك يسبب ضررا بالغاً على صحة الأم والطفل معا خلال الحمل

الإمتناع عن تناول الأسماك خلال فترة الحمل يؤدي إلى :

- حدوث إجهاض مبكر للأم .
- حدوث تشوهات للجنين .
- تأخر نمو الجنين .
- الولادة المبكرة .
- تشوهات بدماع الأجنة وعدم إكمالها .

ولكن تحذر الأبحاث من تناول الأسماك ذات الحجم الكبير مثل ( أبو سيف والتونة وسمك المرجان المٌذهب وأسمك القرش ) من الأحجام الكبيرة لما تحتويه من مواد ملوثة وسامة مثل الزئبق، وهي بذلك تمثل خطورة على صحة الأم الحامل والمُرضع وكذلك على الجنين.

لذا ينصح الخبراء المرأة الحامل بالآتي:

- أهمية الطهو الجيد للمأكولات البحرية والقشريات ( بلح البحر والروبيان أو الجمبري والسبيط أو الحبار) وغيرها، وضرورة نضجها جيدا قبل تناولها لتلافي وجود الطفيليات بها والتي تتسبب في التسمم في حالات كثيرة بسبب عدم الطهو الجيد .
- من الممكن تناول وجبة أو إثنين من الأسماك الصغيرة (مثل الهامور والسردين والزبيدي والبلطي والفاسكر وسلطان إبراهيم ) ضمن النظام الغذائي الصحي للحامل .
- عدم مخالطة الحيوانات الأليفة (القطط والكلاب والأرانب ) لتلافي الإصابة بمرض (التوكسوبلازما) وهو يسبب الإجهاض .
- الامتناع عن الأغذية النيئة، مثل سمك السالمون المدخّن والكبة النيئة، والـ(سوشي) وغيرها من (الأكلات الصينية واليابانية التي يدخل في تحضيرها السمك غير المطبوخ)، وأي

مأكولات أخرى تضم لحوماً أو أسماكاً غير مطبوخة، أو أجباناً  
مصنوعة من حليب غير مبستر.