

فوائد الحليب العديدة على صحة الحامل والجنين

يعتبر الحليب عنصر ضروري جداً لصحة المرأة الحامل وللجنين ولا يمكن الإستغناء عنه طوال فترة الحمل ومن الضروري إستهلاك الحامل للحليب بشكل يومي.

ان الحليب غني بالكالسيوم والمعادن والفسفور والبروتين والثيامين والمغنيسيوم وحمض الفوليك والكربوهيدرات والعديد من الفيتامينات مثل الفيتامين A و B3 و B6 و B1 والفيتامين D فكل هذه العناصر الغذائية ضرورية لصحة الحامل خلال فترة الحمل ولنمو الجنين بشكل مثالي وصحي.

كما يجب على الحامل شرب الحليب بشكل يوميّ وان تتناول كافة مشتقات الحليب أيضاً ، ويفضل أن تستهلك الحليب المعقم والمدعم بالحديد من أجل الإستفادة بطريقة أفضل ولكي لا تعرض الجنين لأي ميكروبات.

تعرفي على فوائد الحليب لصحة الحامل:

- يحافظ على صحة العظام ويقي من الإصابة بهشاشة العظام.
- يقوي الأسنان ويقي من الإصابة بالتهابات اللثة.
- يساعد على الحفاظ على الوزن خلال فترة الحمل.
- يمد جسم المرأة الحامل بالشبع.
- يواجه شرب الحليب مرض السكري.
- يمد جسم الحامل بالطاقة والنشاط والقوة.
- يرطب البشرة ويحافظ على جمالها ويؤخر ظهور التجاعيد.
- يحافظ على صحة ولمعان الشعر خلال فترة الحمل.
- يساعد على الحفاظ على صحة العضلات.

تعرفي على فوائد الحليب العديدة على صحة الجنين:

- يساعد الحليب على نمو عظام الجنين بطريقة صحية وسليمة بما يقدمه من نسبة كالسيوم الضرورية لهذا النمو.
- يعزز تدفق الدم لدى الجنين لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين.
- يقدم الفيتامين D الضروري لنمو وصحة الجنين ويقيه من

الإصابة بالأمراض بعد الولادة.

- يعزز نمو الجنين بطريقة سليمة وصحية.
- يقوي عضل الجنين بما انه غني بالبروتين.
- يقوي وينمي عقل الجنين ويمده بالذكاء حين يكبر ويقوي ذاكرته.