

ممنوع تناول هذه الأطعمة في أول 3 أشهر من الحمل

قد تتعرض المرأة الحامل لكثير من المخاطر التي قد تؤثر على صحة الجنين وسلامته وخاصة في الأشهر الأولى من الحمل.

وقد أشارت الدراسات الحديثة الى أن تناول بعض الأطعمة والفيتامينات بكثرة قد تسبب الإجهاض. ومن أهم الأطعمة والفيتامينات التي يجب تجنبها في الأشهر الثلاثة الأولى في الحمل:

أقراص فيتامين C: لا شك أن فيتامين C من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم والتي تقيه من نزلات البرد وتعمل كمضاد طبيعي للأكسدة، إلا أن تناول كميات كبيرة من فيتامين C وخاصة في صورة كبسولات أو أقراص قد تؤدي بحياة الجنين وتسبب الإجهاض. لذا ينصح الأطباء بتناول فيتامين C من مصادره الطبيعية كالفواكه والخضروات وعدم تناوله في صورة كبسولات أو أقراص في فترات الحمل الأولى.

الشاي الأخضر: تناول كميات من الشاي الأخضر قد يسبب مشاكلًا في الخصوبة، كما أن تناوله أثناء الحمل قد يسبب الإجهاض. يمكن استبدال الشاي الأخضر بالمشروبات المفيدة كاللبن والعصائر الطازجة والكاموميل الذي يساعد على التخلص من التوتر والقلق.

الأسماك المعلبة: يشكل تناول الأسماك المعلبة كالتونة والسلمون أثناء الحمل تهديدا كبيرا على صحة الجنين وحياته، ذلك لاحتوائها على مواد حافظة وكمية كبيرة من المحلول الملحي التي قد تتسبب في ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء وتسمم الحمل.

الجبنه: يفضل عدم تناول الجبنه كالفيثا والروكفورت والجبنه الزرقاء لأن هذه الأنواع تصنع من لبن غير مبستر مما قد يتسبب في الإجهاض.

الأناناس: يحتوي الأناناس على بعض الإنزيمات التي تتسبب في فتح عنق الرحم مسببا النزيف والإجهاض.

كبسولات فيتامين A : إذا كنت تخططين للحمل فلا يفضل تناول كبسولات فيتامين A قبل الحمل بفترة قصيرة ويجب عدم تناولها أثناء الحمل وذلك لأنه يسبب تشوهات في الجنين.

البابايا: تعد البابايا من أكثر الفواكه الغنية بفيتامين C، لذا يجب عدم تناولها بكميات كبيرة. كما أنها تحتوي على إنزيم البابين والذي قد يؤدي إلى الإجهاض وخاصة في الأشه الأولى.

ونصيحة، استشيرى طبيبك المختص فى ما يتعلق بطعامك والفيتامينات اللازمة حتى تجنبى نفسك وطفلك العديد من المخاطر.