

# نصائح صحية وغذائية لحمل آمن

نمط تغذية الحامل يؤثر على صحتها وصحة الجنين، بالإضافة لدوره في تكوين العادات الغذائية للطفل خلال مرحلة الطفولة وما بعدها. للحصول على حمل صحي ينعكس ايجابيا على صحة المرأة والطفل، لابد من اتباع نظام غذائي صحي- متوازن، والذي يعتبر ركن مهم من اركان الحمل الصحي.

ان تناول الأطعمة الصحية أثناء الحمل أكثر أهمية من أي وقت مضى، لان الحامل بحاجة الى مزيد من البروتين، الحديد، الكالسيوم، حامض الفوليك (فيتامين ( B9 ) ، مزيد السعرات الحرارية. ولكن تناول الطعام لشخصين، لا يعني بالضرورة تناول طعام اكثر. انما تناول وجبات غذائية متوازنة إلى جانب اللياقة البدنية تعتبر أفضل وصفة لصحة جيدة خلال فترة الحمل. من خلال اتباع النصائح التالية:

## تناول الإفطار

تعتبر وجبة الافطار ضرورية لصحة اي شخص، لكنه اكثر اهمية للمرأة الحامل. تناول الحبوب الجاهزة، الحبوب المطبوخة مع الفواكه او الحبوب المدعمة بالعناصر الغذائية، مثل الحديد أو الكالسيوم يوميا ضروري من اجل صحة افضل للحامل والجنين.

## تجنب شرب الكحول

أوجدت الكثير من الابحاث ان هناك علاقة ما بين شرب الكحول الولادة المبكرة، والتخلف العقلي والعيوب الخلقية، وانخفاض وزن المواليد، لذلك ينبغي على المرأة الحامل تجنب شرب الكحول.

## الحد من الكافيين

تجنب الاكثار من الكافيين من خلال تقليل شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية. الكمية المتناولة يجب ان لا تزيد عن 300 ملغ كافيين يوميا. 8 اكواب من القهوة تحتوي على 150 ملغ كافيين، كوب واحد من الشاي الأسود يحتوي 80 ملغ، 12 كوب من الصودا يحتوي على 60-30 ملغ كافيين.

## الاقلاع عن التدخين

للتدخين اضرار كثيرة على صحة الجنين والام الحامل منها: وزن اقل

للجنين، اجهزة جسم الجنين تكون اصغر حجما، خلل بوظائف الرئتين،  
الاصابة بالتهاب الأذن الوسطى والتهاب القصبات. زيادة خطر الاجهاض  
لدى الحامل المدخنة، الاصابة بخطر انفكك المشيمة مما يؤدي الى  
الولادة المبكرة، او موت الجنين قبل الولادة.