هل يمكن للمرأة الحامل أن تتناول العسل؟

ربما تعلمين أن العسل يمكن أن يكون ساما للأطفال دون سن السنة الواحدة، لأنه يحمل خطر التسمم. ولكن هل هو آمن للنساء الحوامل وللأمهات المستقبليات؟ هل يمكنهم أن يتناولن العسل دون القلق لسلامة أطفالهن الذين لم يولدوا بعد؟

كثيرا ما يطرح هذا السؤال إلى الأطباء. الجواب هو لحسن الحظ: نعم، العسل آمن للنساء الحوامل ونعم، يمكن للأمهات المستقبليات أن يأكلن العسل أثناء الحمل طالما أنه مبستر.

حتى إذا كنت من محبي العسل، تأكدي من أن التحلية الطبيعية المستخدمة لا تقع تحت قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل.

بالتأكيد يمكنك أن تأكلي العسل، ولكن في اعتدال. يمكن للعسل أن يوفر لك الكثير من الفوائد الصحية فيساعدك على التخلص من بعض أعراض الحمل غير السارة مثل الإمساك، الغثيان الصباحي (خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل)، والحرقة (خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة). ويمكن أن يساعد أيضا جسدك في التغلب على العدوى، البرد، والسعال، خاصة إن كان لا يمكنك أن تأخذي أي دواء قد يعرض طفلك المتنامي للخطر.

وبالتالي، يعتبر العسل المبستر آمن أثناء الحمل، على عكس العسل غير المبستر الذي قد يحتوي على البكتيريا المسببة للمرض. في غياب الدراسات التي تنكر المخاطر المحتملة للعسل غير المبستر على الحمل والجنين، أفضل شيء يمكنك القيام به هو التمسك بالعسل "المبستر"؛ جهاز المناعة الخاص بك "لديه استجابة أقل وأبطأ" خلال فترة الحمل، ولا يمكن أن يحارب الأمراض مثلما ينبغي أن يفعل!