

5 فواكه على الحامل الإمتناع عن تناولها

خلال أشهر الحمل على كل امرأة ان تنتبه الى نوعية طعامها والإبتعاد عن الأطعمة التي يمكن أن تسبب لها مشاكل صحية وتؤثر على نمو الجنين.

وعلى الرغم من أن الخضار والفاكهة غنية بالمعادن والفيتامينات التي يحتاجها جسم المرأة لحمل صحي إلا أن هناك العديد من الفاكهة التي يجب على المرأة ألا تتناولها لأنها تؤدي الى حدوث مضاعفات للحمل.

اليك لائحة بهذه الفاكهة:

1- الدراق:

على الرغم من ان الدراق غني جدا بالحديد، البروتين، السكر والزنك التي يحتاجها الجنين لكي ينمو إلا أن وبر الدراق يمكن أن يسبب لك حساسية الحلق وإرتفاعا في حرارة جسمك، الأمر الذي قد يؤدي في عدد من الحالات الى حدوث نزيف الحمل.

2- الأناناس:

الأناناس من الفاكهة الغنية لأناناس بالبروميلين، وهو مادة تمتص البروتين الذي يحتاجه الجنين وبالتالي يمكن أن يسبب الاناناس النزيف والاجهاض. هذا ويمكن أن يؤدي الى حدوث تقلصات في الحمل خاصة في الاشهر الأخيرة من الحمل ما يؤدي الى الولادة المبكرة.

3- الخوخ:

الخبوخ كما الدراق يمكن أن يؤدي الى إرتفاع درجات الحرارة عند المرأة الحامل، وأن يسبب لها الحكه والطفح الجلدي ما يعرض الجنين للإصابة بأمراض جلدية عند الولادة.

4- الجوافة:

الجوافة من الفاكهة التي يمكن أن تسبب الإسهال عند المرأة الحاملة خاصة إذا تناولتها من دون التخلص من قشرتها الخارجية، فهي فاكهة

غنية بالألياف ما يسبب تهيجا في الأمعاء، لذلك أيتها الحامل إبتعدي عن تناول هذه الفاكهة وإذا أردتي فليكن ذلك بنصف ثمرة ليس اكثر.

5- البابايا :

البابايا من الفاكهة التي يمكن أن يسبب تناولها للمرأة الحامل تقلصات في الرحم الأمر الذي قد يؤدي الى حدوث الإجهاض.

وفي الختام، تبقى إستشارة الطبيب من أهم الامر التي يجب على كل امرأة حامل أن تقوم بها فهو المرجع الأول والأخير الذي يحدد لها ما يجب أن تتناولها.