

# 5 فواكه على الحامل الامتناع عنها

خلال أشهر الحمل على كل إمرأة ان تنتبه الى نوعية طعامها والإبعاد عن الأطعمة التي يمكن أن تسبب لها مشاكل صحية وتأثير 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 إلى حدوث مضاعفات للحمل.

اليك لائحة بهذه الفاكهة:

1- الدراق:

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

2- الأنناس:

الأنناس من الفاكهة الغنية لأن الناس بالبروميلين، وهو مادة تمتلك البروتين الذي يحتاجه الجنين وبالتالي يمكن أن يسبب الانناس النزيف والاجهاض. هذا ويمكن أن يؤدي إلى حدوث تقلصات في الحمل خاصة في الاشهر الأخيرة من الحمل ما يؤدي إلى الولادة المبكرة.

3- الخوخ:

الخوخ كما الدراق يمكن أن يؤدي إلى إرتفاع درجات الحرارة عند المرأة الحامل، وأن يسبب لها الحكة 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 بالألیاف ما يسبب تهيجا في الأمعاء، لذلك أيتها الحامل إبتعدى عن تناول هذه الفاكهة وإذا أردتني فليكن ذلك بنصف ثمرة ليس أكثر.

#### 5- البابا يا :

البابا يا 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 إمرأة حامل أن تقوم بها فهو المرجع الأول والأخير الذي يحدد لها ما يجب أن تتناولها .