**ما الأشياء التي ينصح بتناولها في فترات الحمل؟**

 - احرصي على التنويع في طعامك لضمان الحصول على كل العناصر الغذائية اللازمة لجسمك واحرصي على أن يتضمن نظامك الغذائي على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبروتين .

 - تناولي الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية كالحبوب الكاملة والحبوب الغذائية والخضر والفاكهة .

  - احرصى على أن يشتمل نظامك الغذائي على الفيتامينات والمعادن اللازمة لك, ويجب أخذ بعض الفيتامينات والمكملات الغذائية أيضاً .

   - احرصي على تناول منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم يومياً بمعدل 1000-1300 ملي جرام  يومياً في فترات الحمل .

 - تناولي على الأقل 3 أنواع من الأطعمة التي تحتوي على الحديد لتأكيد الحصول على 27 ملي جرام من الحديد يومياً .

- اختارى وجبة يومية  تشتمل على الأغذية التي تحتوي على حامض الفوليك كالخضروات ذات الأوراق الداكنة والبقوليات , وتحتاج المرأة الحامل إلى 0.4 ملي جرام يومياً من حامض الفوليك لتجنب الإصابة بتشوهات الأنبوب العصبي كعدم اكتمال الفقرات القطنية.

**ما الأشياء التي يجب الابتعاد عنها في فترات الحمل؟**

 في فترات الحمل عليكِ تجنب التالي:

- الكحوليات :  تناول الكحوليات في فترات الحمل يعرض طفلك للعديد من المخاطر مثل الولادة قبل الميعاد ، التشوهات الخلقية  والإعاقة للجنين، وانخفاض وزن المولود وأخيراً الوفاة.

 - الكافيين :  قللى من تناولك للكافيين بنسبة لا تتجاوز 300 ملي جرام يومياً , ويحتوي كوب القهوة على150 ملي جرام من الكافيين بينما يحتوي الشاي الأسود على 80 ملي جرام كافيين, وتحتوي زجاجة المشروبات الغازية الداكنة " البيبسي والكولا" على 30- 60 ملي جرام كافيين ويحتوي لوح الشكولاتة على ربع الكافيين الموجود في كوب القهوة .

 - مادة السكرين :  يُنصح بالإبتعاد تماماً عن السكرين في فترات الحمل والإستعاضة عنه بالمحليات الطبيعية لأنها قد تخترق المشيمة وتبقى في خلايا الجنين .

 - الدهون :  قللى من نسبة الدهون التي تتناوليها لتصل إلى 30% وقللى من عدد السعرات الحرارية التي تتناوليها .

 - الكوليسترول : قللى الأطعمة التى تحتوي على نسبة من الكوليسترول لتصل إلى 300 ملي جرام كحد أقصى يومياً. - بعض لحوم الأسماك : ابتعدى عن تناول لحوم أسماك القرش , سمك أبو سيف , السمك الأسقمري, والقرميد لأنهم يحتوون على نسبة عالية من الزئبق .

- اللحوم النيئة : تجنبى تناول اللحوم والأسماك النيئة أو المدخنة كالأصداف واللنشون وغيره .

 - الألبان الغير مبسترة : تجنبى تناول منتجات الألبان الغير مبسترة لتجنب الاصابة بعدوى .

 **ما المأكولات التى ينصح بتناولها عند الشعور بالأعياء أثناء الحمل؟**

 أثناء الحمل قد تعاني من الإسهال أو الإمساك , أو حرقان المعدة وقد تشعري بعدم الرغبه في الأكل..

 - غثيان الصباح :  تناولى بعض المقرمشات أو البسكويت المملح أو الحبوب الغذائية قبل النهوض من الفراش , واحرصى على تناول وجبات صغيرة ومتتالية في أثناء اليوم وابتعدى عن تناول الأكلات الدسمة والمقلية .

 - الإمساك : تناولي الخضراوات والفاكهة يومياً واحرصى على شرب 6 -8  أكواب من المياه يومياً .

  - الإسهال :  تناولى الكثير من الأغذية التي تحتوي على ألياف البكتين والتي تمتص المياه الزائدة في الجسم كالموز والتفاح ودقيق الشوفان والدقيق الابيض وخبز القمح المكرر .

 - حرقة المعدة : تناولى وجبات صغيرة على مدار اليوم وجربى تناول كوب من الحليب قبل الأكل وابعتدى عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين والبهارات الحارة

 **هل يمكنني اتباع حميات تقليل الوزن أثناء الحمل؟**

لا. لا تقدمي على أي من حميات انقاص الوزن في فترات الحمل فأنتِ وطفلك في حاجة إلى كافة العناصر الغذائية , وبعد الولادة سيقل وزنك , ويجيب الحرص على تناول كافة العناصر الغذائية ، أما إن كنت تعاني من السمنة المفرطة فيجب عليكِ استشارة طبيبك و عدم القيام بأي حمية إلا تحت رعاية طبية  .و يمكنك أيضا معرفة كيفية توزيع الوزن الزائد في جسمك أثناء الحمل من هنا .

**لما يوصى دائماً بتناول الكالسيوم كعنصر أساسي هام أثناء الحمل؟**

 الكالسيوم من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجنين ليحصل على عظام وأسنان قوية بعد الولادة بالإضافة إلى أنه يساعد على تدفق الدم وييساعد على تكوين الجهاز العصبي وينظم ضربات القلب.  ويتركز معظم الكالسيوم الموجود في أجسامنا في العظام ، وتوصي الجمعية الأمريكية بضرورة حصول المرأة الحامل علي 1000 ملي جرام من الكالسيوم يومياً وللمرضعات أيضاً، ويجب على الحامل الإهتمام بتناول منتجات الألبان لأنها مصدر غني بالكالسيوم ، واحرصى على تناول فيتامينD أيضاً لأنه يساعد الجسم على استخدام الكالسيوم ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك والتعرض للشمس .

**أعاني من حساسية اللاكتوز فكيف يمكنني الحصول على الكالسيوم؟**

حساسية اللاكتوز هي عدم قدرة المعدة على هضم اللاكتوز " السكر الموجود في الحليب", فإذا كنتِ تعاني من حساسية اللاكتوز يمكنك الحصول على الكالسيوم من التالي..

 - يمكنك تناول الحليب مع الطعام فتقل حساسيته .

 - يمكنك تناول بعض منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة أقل من السكر كالأجبان والزبادي والجبن القريش .

 - يمكنك الحصول على الكالسيوم من البروكلي والسردين والتوفو أيضاً. - وقد يوصي الطبيب أحياناً بضرورة تناول بعض حبوب الكالسيوم .

**هل الحديد مهم في فترات الحمل؟**

 الحديد هو أحد الأملاح المعدنية التي تدخل في تكوين الهيموجلوبين والمسؤول عن حمل الأكسجين لكافة أعضاء الجسم , ويمتص الجسم الحديد بكفاءة أكثر في فترات الحمل لذلك تحتاج الحامل لكميات أكبر من الحديد  لضمان وصول كميه كافية من الأكسجين لطفلك وحتي لا تعاني أنتِ من الضعف العام والإرهاق والذي قد يؤدي لمشاكل كثيرة ، وتحتاج المرأه الحامل إلى  27 ملي جرام من الحديد يومياً ويجب تناول 3 أنواع من الطعام يومياً تحتوي علي الحديد .

ويمكنك الحصول على الحديد من اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية ،  والخضراوات كالبروكلي والسبانخ والبطاطا الحلوة ، والبقوليات كالفول والعدس وفول الصويا ، والفواكه كالطماطم والفراولة والتفاح والعنب والتمر ، ويمكنك الحصول على الحديد أيضاً من الحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه المجففة . ويمكنك أيضاً الإستعانة بمكملات الحديد الغذائية لضمان الحصول على النسبة اليومية المطلوبة .

**حقائق هامة عن أهمية الحديد:**

 على امتصاص الجسم للحديد ولتجنب الإصابة بالامساك.cيساعد فيتامين -

- - يمنع الكافيين الجسم من امتصاص الحديد لذلك ينبغي الإمتناع عن تناول الكافيين بعد الحديد بما لايقل عن 3 – 4 ساعات .

 - تفقد بعض الخضراوات الحديد الموجود فيها عند الطهي لذلك ينصح باستخدام أقل كمية ممكنة من المياه للطهي وعدم طهيه لفترات طويلة .

 - الإمساك أحد الآثار الجانبية لتناول مكملات الحديد الغذائية لذلك احرصي على تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف لتسهل من عملية الهضم واشربي ما لا يقل عن 6-8 أكواب من المياه