

## غذاؤك اليومي خلال فترة الحمل

تحتاج الحامل الى 300 كيلو كالوري اضافية ابتداء من الشهر السادس من الحمل فيمكنها أن تبقى نظامها الغذائي على طبيعته خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. في الجدول التالي بعض الملاحظات الغذائية المفيدة خلال فترة الحمل :

الملاحظات	المجموعة
أكثر من <b>النشويات المركبة</b> : خبز-رز- برغل - ذرة - بطاطا - معكرونة أضيفي <b>الحبوب الكاملة</b> الى غذاؤك اليومي لاحتوائها على <b>الألياف</b> التي تخفف من نسبة اصابتك بالإمساك، البواسير أو الوزن الزائد <b>البقوليات</b> (فاصوليا، بازبلا) والعدس تحتوي على <b>الحديد</b>	مجموعة النشويات
<b>عصير البرتقال</b> غني <b>بحمض الفوليك (folic acid)</b> الضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين ولمنع التشوهات العصبية <b>الفاكهة المجففة</b> (مشمش، تمر، زبيب) تحتوي على <b>الحديد</b> ، المعدن الضروري لتكوين كريات الدم الحمراء <b>الفاكهة الطازجة</b> غنية أيضاً <b>بالألياف</b>	مجموعة الفاكهة
<b>الخضار الخضراء</b> غنية <b>بحمض الفوليك</b> : هندباء - خس - سبانخ - بروكولي <b>الخضار</b> غنية أيضاً <b>بالألياف</b> <b>البروكولي</b> والياميا غنية <b>بالكاليسيوم</b>	مجموعة الخضار
استهلاك <b>اللحوم</b> (سمك، دجاج، هبرة) يؤمن حاجة الحامل من <b>البروتين والحديد</b> الصويا، البقوليات، العدس والمكسرات تعتبر أيضاً من مصادر <b>البروتين</b>	مجموعة اللحوم والبيض
تؤمن هذه المجموعة (الحليب، حليب الصويا المدعم بالكاليسيوم، الألبان والأجبان) حاجة الام من <b>الكاليسيوم</b> فهو المعدن الضروري لتكوين العظام والاسنان	مجموعة الحليب ومشتقاته

على الحامل أن تشرب من 8 الى 10 أكواب من السوائل يوميا و يأتي الماء في المرتبة الأولى ثم الحليب فالعصير الطازج والمشروبات الساخنة (الزهورات) والحساء.

### الماء لما هو ضروري ؟

- 1- يساعد عمل الكلى في التخلص من الرواسب.
- 2- يقي من مشاكل الإمساك.
- 3- لتفادي التهاب البول.
- 4- لترطيب الجسم والبشرة.