

الأطعمة التي يجب تجنبها خلال فترة الحمل

السبب	الأطعمة الممنوعة
خطر التلوث ببكتيريا التوكسوبلازما، والسالمونيلا	جميع اللحوم النيئة (بقر، غنم، سمك، دواجن)
لكونها ملوثة بلليستريا، التي يمكن أن تسبب الاجهاض. الليستريا لديه القدرة على عبور المشيمة وقد تصيب الجنين مما يؤدي إلى العدوى أو تسمم الدم	اللحوم والمأكولات البحرية الباردة (هوت دوغ، مرتديلا)
فقد تم ربط كميات الزئبق المستهلكة خلال فترة الحمل بتأخر النمو وتلف في الدماغ السوشي يجب أيضا تجنبها بسبب المستويات العالية من الزئبق	الأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق
تجنبي سمك البحيرات والأنهار الملوثة مثل السلمون والترويت	السمك المعرض إلى الملوثات الصناعية
احتمال الإصابة بالسالمونيلا	البيض النيئ أو الأطعمة التي تحتوي على البيض النيئ
لكونها ملوثة بلليستريا	الحليب غير المبستر أو الأجبان المصنوعة من حليب غير مبستر (مثل حليب الماعز)
لتجنب التعرض المحتمل للتوكسوبلازما التي قد تلوث التربة حيث كانت تزرع الخضار	الخضار غير المغسولة
بعض الأبحاث تربط استهلاك كميات كبيرة من الكافيين بالاجهاض أو الولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، لذا من الأسلم تجنب الكافيين خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحد من احتمال وقوع خطأ. الكافيين مدر للبول، مما يعني أنه يساعد على إزالة السوائل من الجسم، وهذا يمكن أن يؤدي إلى خسارة الكالسيوم والماء	الكافيين (من القهوة، الشاي، المشروبات الغازية)
ليس هناك كمية محددة من الكحول التي تعتبر آمنة أثناء الحمل، وبالتالي يجب تجنب الكحول خلال فترة الحمل لأن تعرض الجنين لها يتداخل مع التطور الصحي للطفل، كما أن تعاطي الكحول خلال فترة الحمل يؤدي إلى إصابة الطفل بمتلازمة الكحول الجنينية أو اضطرابات تطويرية أخرى	الكحول
الأعشاب خالية من الكافيين، ولكن لا نعرف مدى سلامتها. راجعي طبيبك المختص قبل تناولها.	شاي الأعشاب
راجعي طبيبك المختص قبل تناولها	المكملات الغذائية Supplements
إذا لظن والد طفلك، أو أحد أطفالك الآخر بين لديه حساسية على غذاء ما، فطفلك هو أكثر عرضة للإصابة بالحساسية الغذائية. راجعي طبيبك المختص	الأطعمة التي قد تسبب الحساسية
زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي أثناء الحمل ممكن أن تهدد صحتك، وربما تؤدي في المستقبل خطر حدوث زيادة الوزن لدى طفلك. من المهم أن تختاري الأطعمة التي لها افادة مزدوجة أي توفير السعرات الحرارية الإضافية التي تحتاجين إليها، وكذلك المواد الغذائية التي تزيد من نمو طفلك.	السعرات الحرارية الزائدة