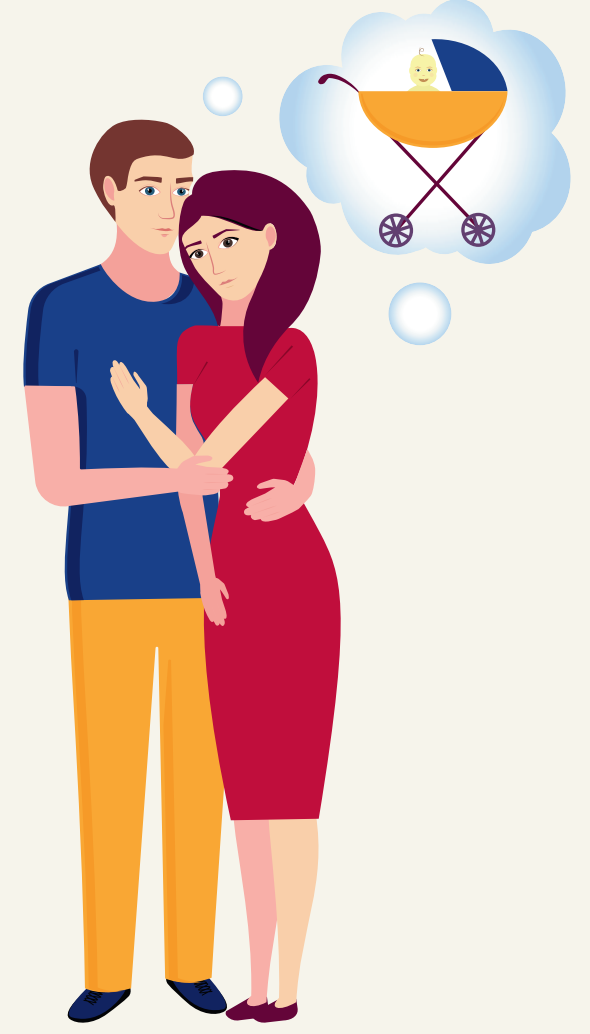


التغذية أثناء فترة الإخصاب والحمل والرضاعة

مرحلة الإخصاب: نصائح

- **التحضير:**
 - الإقلاع عن الكحول والتدخين وتجنب المخدرات والعقاقير.
 - اتباع الإرشادات الغذائية: أوميغا 3، أوميغا 6، الفواكه، الخضروات، الماء.
 - الحفاظ على وزن صحي بممارسة الرياضة.
- **المكملات:**
 - حمض الفوليك وفيتامين د.
 - إجراء فحوصات إذا كان الحمل غير سهل.



الحمل: التغذية

- **الاستمتاع بالرحلة:**
 - السعادة بـ 12 أسبوعاً.
 - قراءة الكتب حول الموضوع.
- **أمور أساسية أثناء الحمل:**
 - تجنب الكحول.
 - تناول المكملات الغذائية المخصصة للحمل: سترات المغنيسيوم، وحمض الفوليك.
- **اليود:**
 - تناول 100-150 ميكروجرام يومياً.
 - تناول أقراص اليود التي يتم الحصول عليها من الصيدلية.
- **ما ينبغي تجنب تناوله:**
 - عدم تناول منتجات حيوانية دون طهي. الحد من استهلاك الكافيين.
 - عدم استهلاك التدخين أو الكحول.
- **التعامل مع الغثيان:**
 - تناول وجبات صغيرة ومتكررة.
 - حلوى الزنجبيل؛ استشارة الطبيب إذا لزم الأمر.
- **التحكم بالوزن:**
 - اتباع الإرشادات الموصى بها.
 - استخدام مؤشر كتلة الجسم. استشارة طبيب أمراض النساء.

الرضاعة: الاهتمام بالنفس

- **العافية والتغذية:**
 - التركيز على الرعاية بعد الولادة.
 - استخدام مكملات معينة أثناء الرضاعة الطبيعية.
- **نصائح النظام الغذائي المتوازن:**
 - شرب السوائل.
 - التركيز على الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.
 - تناول الدهون باعتدال؛ الحد من الحلويات والوجبات الخفيفة.

