



## الطعام والحمل نصائح وارشادات للامهات في عمر الانجاب

تحضيرات ضرورية  
يتم تحضير الامهات للحمل كما يلي.  
تناول اشكال متعددة من الطعام  
التهيؤ لزيادة الوزن  
التوقف عن التدخين  
ممارسة الرياضة يوميا  
وكذلك اتباع التعليمات الاخرى الموجودة في الكتيب .

### الى الوالدين المنتظرين

الحمل هو فترة متغيرة في حياة المرأة، الحياة اليومية الان لا تدور حول رغباتك الشخصية فقط، بل تدور حول شخص اخر ( او ربما اكثر)، الطعام الصحي للام خلال فترة الحمل ضروري جدا لنمو الطفل في احشاء الام ويؤدي الى ولادة طفل صحي وسليم. والام ايضا مهمة جدا اثناء فترة الحمل وعليها الانتباه الى سلامتها وصحتها الشخصية، خلال فترة الحمل على الاسرة ان تراقب عادات الطعام لديها ومراجعتها، في هذا الكتيب يتم اعطاء معلومات بسيطة عن الطعام المفضل للاسرة والام، في حالة الرغبة في مزيد من المعلومات الرجاء مراجعة صفحتنا الالكترونية الموجودة في الصفحة الاخيرة من الكتيب.

### الطعام والحمل

#### طعام صحي عادي

النساء ليسوا بحاجة الى قائمة طعام خاصة بالرغم من كونهم حوامل، الطعام العادي المتنوع وصحي كافي، ويسد حاجات الام والطفل معا،