

قبل الحمل

- ✓ مكمل الغذاء من حمض الفوليك
- ✓ حاولي تجنب شرب الكحول
- ✓ توقفي عن التدخين
- ✓ تأكدي من الأدوية

اثناء الحمل

- ✓ طعام صحي ومتنوع
- ✓ مكمل الغذاء من حمض الفوليك
- ✓ مكمل الغذاء من فيتامين (د)
- ✓ مكمل الغذاء من فيتامين الحديد
- ✓ مكمل الغذاء من الكالسيوم
- ✓ 30 دقيقة من الأنشطة البدنية
- ✓ لا كحول
- ✓ لا تدخين
- ✓ تأكدي من الأدوية
- ✓ تجنبي المواد البيئية الخطرة

بعد الحمل

- ✓ الرضاعة في الأشهر الـ 6 الأولى
- ✓ توقفي عن شرب الكحول في فترة الرضاعة
- ✓ لا للتدخين

بعد الولادة

◀ لعاداتك آثار على صحة مولودك حتى بعد الولادة.

الرضاعة

يعتبر حليب الأم الغذاء الصحي الافضل للرضيع. يجب تجنب التدخين في فترة الرضاعة والتوقف عن شرب المواد الكحولية.

الرضاعة والكحول

يتداخل الكحول في حليب الأم، وتكون نسبة الكحول في حليب الأم هي نفسها في الدم. ويستغرق خروج الكحول من حليب الرضاعة ٢-٣ ساعات من بعد كل كأس تشربينه. لا يمكنك تسريع عملية اخراج الكحول من حليب الرضاعة من خلال استخراج الحليب من الصدر. لدى الطفل حساسية من الكحول. يمكن للكحول ابطاء عملية انتاج الحليب، وينتج عن ذلك سوء النوم لدى الطفل. كوني حذرة من تناول الكحول أثناء فترة الرضاعة.

الرضاعة والتدخين

العديد من مواد التدخين المؤذية تتحول الى الطفل من خلال حليب الأم. تتم عملية الرضاعة بشكل أسهل إذا كنت لا تدخين. لذلك تجنبي التدخين في فترة الرضاعة. إذا لم تتمكني من ايقاف التدخين بدون استخدام منتجات بديلة للنيكوتين، يجب عليك عندها التحدث إلى طبيبك حول ذلك.

روابط: www.sst.dk

↪ www.altomalkohol.dk

↪ www.stoplinien.dk

↪ www.altomkost.dk :



بيئة خالية من التدخين

يجب ابعاد الأطفال عن دخان السجائر، لأن المواد المؤذية في الدخان قد تتسبب بمشاكل في المجاري الهوائية وفي حالته الصحية العامة. لا تدخني داخل المنزل أو بقرب الطفل. الأطفال الرضع الذين يتعرضون لدخان التبناك لديهم خطورة زائدة قد تؤدي الى الموت في المهد الأطفال المعرضين لدخان التبناك هم أكثر مرضا وأكثر ارتيادا للمستشفى بسبب أمراض في الجهاز التنفسي.

الطعام الصحي المتنوع

ينعم الاطفال بحليب الأم كلمة زائدة في الأشهر الستة الأولى. يمكن المحافظة على صحتك من خلال الأكل الصحي المتنوع واتباع النصائح الغذائية الثمان. اذا كنت لا تتناولين مشنقات الحليب، عليك البدء بتناول مكملات الكالسيوم.

◀ المواد الكيميائية و اوقات العمل الغير منتظمة هي من ضمن الامور التي تؤدي الى حالة الإجهاد اثناء الحمل.

مكان العمل

يوجد في اماكن العمل قوانين خاصة بحماية المرأة الحامل من التعرض لمؤثرات قد تؤدي الى اجهاد الحمل ونمو الطفل. تحدثي مع رب العمل اذا كانت لديك شكوك حول ظروف مكان العمل، التي من الممكن ان تتسبب بالمشقة لك اثناء الحمل. يمكن مثلا أن تكون:

■ أوضاع العمل - مثل رفع الأشياء الثقيلة، الوقوف والمشي لأوقات طويلة.

■ المواد الكيميائية - مثل المواد المتحللة، المبيدات، الغازات المخدرة والمواد الطبية

■ خطورة العدوى - مثل عدوى التهاب الكبد

■ اوقات العمل - مثل الدوام الليلي، المناوبات الطويلة.

في المنزل - النظافة الشخصية

في المنزل هنالك عدة مؤثرات من المنتجات التي لها علاقة بالعناية المنزلية والتزيين الشخصي وادوات التنظيف. هنالك مؤثرات يمكن ان يكون لدى الطفل حساسية منها. اذا كان لديك قطة، دعي الآخرين يتولوا تغيير صندوق البراز أو استعملي قفازات.

النظافة في المطبخ

من الممكن لعدوى الطعام ان تؤدي لأعراض خطيرة. لذلك تناولي اللحم المقلية جيدا أو المطبوخة. لا تتذوقي المواد المفرومة الخام تجنبي الحليب الغير معالج والأجبان المصنوعة من الحليب الخام الغير مبستر. تأكدي من صلاحية المنتجات ودرجة حرارة حفظها. تناولي الطعام بعد مرور أيام قليلة من فتح العبوة. وحافظي على معايير نظافة المطبخ.

روابط: www.at.dk

www.babykemi.dk

www.ssi.dk

توصي دائرة البيئة النساء الحوامل بالآتي

■ استعملي أقل ما يمكن من مستحضرات التجميل، الكريما، والعطور.

■ تجنبي صبغ الشعر (بسبب المواد الكيميائية الموجودة في صباغ الشعر).

■ تجنبي استعمال المنتجات في عبوات الرذاذ.

■ تجنبي اعمال الدهان/الصباغة المنزلية.

إحذري من الدواء

- تناولي أقل ما يمكن من الأدوية وهذا يشمل الأدوية الغير الموصوفة من الطبيب والأدوية الطبيعية أيضا.

إذا كنت تحت العلاج بالأدوية، تابعي ذلك مع طبيبك أثناء فترة الحمل. يجب الإمتناع عن إستعمال بعض المستحضرات خلال فترة الحمل - ومن الضروري متابعة إستخدام بعضها الآخر.



روابط: www.sst.dk www.altomalkohol.dk www.stopinien.dk

الكحول، التدخين والادوية

إذا كنت تدخين

- تتصح دائرة الصحة بأن تتوقفي عن التدخين.

الأفضل صحيا للطفل أن تتوقفي عن التدخين من دون استعمال علكة النيكوتين أو اللصقات. لكن إذا كان عدم استعمالهما يشكل صعوبة عليك، تحدثي مع طبيبك أو القابلة عن ذلك.

التدخين السلبي

عندما تتعرض المرأة الحامل للتدخين السلبي تزداد لديها نسبة خطورة الولادة المبكرة ونقصان في وزن المولود وموت الجنين. تزداد الخطورة بازدياد تعرض المرأة لذلك.

- تتصح دائرة الصحة بعدم تعريض المرأة الحامل للتدخين السلبي في عملها أو في المنزل

◀ تجنبي الكحول والتدخين وكذلك التدخين السلبي خلال فترة الحمل. وتجنبي أيضا الادوية الا اذا كانت بأمر الطبيب.

لا كحول

حين تتناول المرأة الحامل الكحول يحصل الجنين على نفس الكحول المركزة في الدم كأمه. يتداخل الكحول في دم المرأة ويمر عبر المشيمة يتداخل إلى الطفل. الكحول مؤذ لنمو الطفل طوال فترة الحمل. لا يعرف حجم كمية الكحول التي يسمح فيها دون ان يتأثر الجنين بها. لذلك ينصح بتجنب الكحول تماما.

الأذى الذي يسببه الكحول يبقى مدى الحياة، وحجمه يتعلق بالكمية التي تشربها المرأة. أسوأ الأضرار ممكن أن تكون بشكل خلل في الدماغ وقصور في القلب.

لا تدخين

يتأثر نمو الطفل اذا كنت تدخين أو عرضة للتدخين السلبي. المواد المضرة في دخان السجائر تؤدي لمخاطر الولادة المبكرة والوزن القليل عند الولادة – وفي حالات نادرة تؤدي إلى وفاة الطفل. الخطورة اكبر اذا كنت تدخين. والتدخين السلبي يزيد الخطورة أيضا.

تتصح دائرة الصحة – بأن تمتنع النساء عن شرب الكحول طوال فترة الحمل.



تمريّنات اللياقة البدنية

هي تمرينات لتحسين وللمحافظة على دورة التحمل الجسدية. اللياقة البدنية هي عبارة عن تمارين وحركات تجعل القلب يخفق بسرعة أكبر وترفع النبض إلى أعلى مستوى. العرق على الجبين، والخدود المحمرّة ونبضات القلب الخفيفة هي علامات صحية - ايضاً اثناء الحمل.

تمارين القوة

، هي تمارين مجهزة لتقوية العضلات والعظام والمفاصل. بغض النظر عن كيفية ممارسه تمارين القوة، فإنه يجب توخي الحذر من عملية إرهاق الجسد. إن استخدام الآلات مع الإرشادات في تمارين القوة يؤدي الى تقليل خطورة الإجهاد.

تمارين منطقة أسفل الحوض

تقوية منطقة أسفل الحوض تقي من التبول اللاارادي اثناء وما بعد الحمل. تقوم منطقة أسفل الحوض، عند الحمل، بحمل وزن أكبر عن المعتاد. لذلك من المستحسن القيام بتمارين كيجل للحفاظ على وتقوية عضلة منطقة أسفل الحوض.

النشاط البدني

◀ اللياقة البدنية الجيدة بالإضافة إلى العضلات القوية، والعظام والمفاصل توفر الظروف المناسبة لحمل صحي.

30 دقيقة يوميا

احرصي على الحصول على 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميا. يمكن لهذه 30 دقيقة أن تشمل كلا من تمارين اللياقة والقوة البدنية.

إذا كان لديك مضاعفات صحية أثناء فترة الحمل، تحدثي مع طبيبك أو القابلة القانونية عن أنواع التمارين والنشاطات المناسبة لك.

تابعي أو ابدئي

هل كان لديك الكثير من النشاطات البدنية قبل الحمل، وهل يمكنك الإستمرار بنفس هذه النشاطات ولكن بمستوى أقل؟ إن لم تمارسي أي نشاط قبل الحمل، فمن الأفضل لك ان تبدأي الآن بممارسة نشاط رياضي معتدل.

النشاط خلال فترة الحمل

يمكنك ركوب الدراجة الهوائية، والسباحة وممارسة الرياضة المائية خلال فترة الحمل. وتعتبر هذه الأنشطة جيدة أيضا في المرحلة الأخيرة من الحمل للنساء اللواتي يعانين من مشاكل في الظهر ومنطقة الحوض.

إحذري من

رفع الأوزان الثقيلة التي ترهق أسفل منطقة الحوض والظهر. وكوني حذرة أيضا من النشاطات التي تشكل خطرا كبيرا من التعرض لإصابات المعدة القوية أو السقوط العنيف تجنبني الغوص في الماء، لأنه بإمكان تغيير الضغط تحت الماء أن يتسبب في إيذاء الجنين.

روابط: www.sst.dk

روابط: www.komigang.com

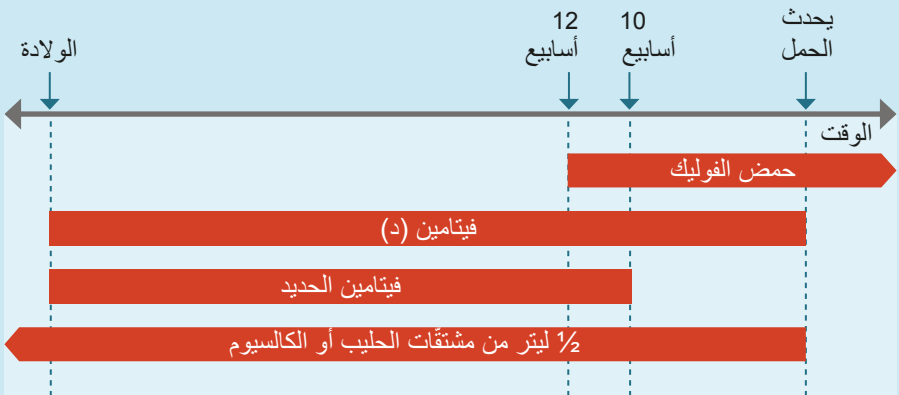
النشاطات البدنية المعتدلة

تتمثل في أن تتحركي بطريقة تؤدي بك الى اللهثان الشديد. ولا ينبغي لك أن تجهدني نفسك باكثر مما تتحملينه.

النشاط المعتدل يتمثل في:

- نزهة صحية مشيا على الأقدام
- نزهة على الدراجة الهوائية
- العمل في الحديقة
- السباحة
- تمارين القوة

تناولي الخضار، والطعام القليل الدهن
والغني بالبقوليات. غذائك غذائي، ولكن
لا تتناولي أكثر من الموصى به.



المكمل الغذائي

كوب من عصير الفواكه أو عصير الخضار. ومن ضمن خصائص الحديد أنه يساعد في تكوين كريات خلايا الدم الحمراء.

الكالسيوم

- ½ لتر يومياً من مشتقات الحليب أو من مكمل الكالسيوم.
- ◀ من السهل الحصول على الكالسيوم من الحليب ومشتقاته. إذا كنت لا تتناولين شيئاً من مشتقات الحليب، عليك تناول 500 مليغرام يومياً من مكمل الكالسيوم الغذائي أثناء فترة الحمل كلها. الكالسيوم مهم لك ولطفلك.

رابط إلكتروني: www.sst.dk

رابط www.altomkost.dk

حبوب الفيتامين للحوامل

حبة واحدة من حبوب الملتى الفيتامين للأملاح المعدنية للنساء الحوامل كافية لكي تغطي احتياجاتك للحصول على حمض الفوليك وفيتامين (د) أثناء فترة الحمل كلها.

بالإضافة إلى ذلك عليك تناول فيتامين الحديد وبعضاً من الكالسيوم. إسألني في الصيدلية.

ينصح بعدم تناول جرعات كبيرة من المكملات الغذائية غير الموصى بها.

- ◀ قد تكونين بحاجة أكثر إلى بعض أنواع الفيتامينات والمعادن. وهناك أنواع أخرى يستحسن تجنبها أو تناول القليل منها – ينطبق ذلك على سبيل المثال على فيتامين (أ). إسألني طبيبك أو في الصيدلية إذا كنت غير متأكدة.

حمض الفوليك

- 400 مليغرام من حمض الفوليك يومياً، ابتداءً من لحظة التخطيط للحمل حتى 12 أسبوع.
- ◀ يقلل حمض الفوليك من خطر ولادة الطفل بتشوهات الأنبوب العصبي. وهو عبارة عن مرض نادر يؤدي إلى حدوث عيب خلقي في الدماغ، والجمجمة والنخاع الشوكي.

فيتامين – (د)

- 10 ميكروغرام من فيتامين (د) يومياً طوال فترة الحمل.
- ◀ يحتاج الجسم إلى فيتامين (د) لمساعدته على إمتصاص وتفعيل الكالسيوم في الجسم. وهو مهم في مرحلة نمو الطفل وتطور عظامه كما أنه مفيد لعظامك وأسنانك أيضاً.

فيتامين الحديد

- 40-50 مليغرام من فيتامين الحديد يومياً ابتداءً من الأسبوع 10 من الحمل.
- ◀ يكون إستيعاب الجسم لمكمل الحديد أفضل عندما يؤخذ بين الوجبات مع

ما يعادل 250 سعرة حرارية:

- اجاصة + موزة + قطعة خبز القمح - الخشن أو
- قطعة خبز القمح الخشن مع قطعة لحم - الخنزير المطبوخ وبرتقالة أو
- قطعة خبز القمح الخشن مع قطعتين جبن - 30٪ وقطعة كيوي

وزنك

إذا كنت تأكلين أكثر مما تحتاجين إليه، سيتحول الفائض الغذائي إلى دهون. يعاني العديد من النساء الحوامل من الوزن الزائد أثناء الحمل، الذي يصعب عليهن التخلص منه بعد الولادة.

إنظري أدناه إلى حجم الزيادة في الوزن الذي يفترض أن تكسبيه أثناء الحمل.

بعض النساء الحوامل يشعرون بمزيد من الجوع أكثر من المعتاد. ولكن في الواقع هذه الحاجة لا تزيد عن 100 سعرة حرارية في اليوم ، في المرحلة الأولى من الحمل، وحوالي 500 سعرة حرارية في مرحلة نهاية الحمل.

ما ما يعادل 150 سعرة حرارية:

- تفاحة + نصف قطعة خبز القمح الخشن أو
- نصف قطعة خبز القمح الخشن مع قطعة لحم من جلد الخنزير المطبوخة او اي نوع آخر من اللحوم وبرتقالة
- نصف قطعة خبز القمح الخشن مع قطعة جبن 30٪ واجاصة

يتوزع وزن الطفل قبل الولادة على الشكل التالي:

الطفل	3,5 كغ تقريبا
الرحم، والمشيمة، وماء الرأس والتدبين الكبيرين	3,5 كغ تقريبا
زيادة في حجم الدم والسوائل في الجسم	2-4 كغ تقريبا
مخزونات دهنية إضافية	1-4 كغ تقريبا

إن مقدار الوزن الزائد المناسب لك يعتمد على الوزن ما قبل الحمل. يمكنك التحدث إلى القابلة عن هذا الموضوع.

نقص في الوزن	مؤشر كتلة الجسم أقل من 18,5	13-18 كغ تقريبا
وزن طبيعي	مؤشر كتلة الجسم 18,5-24,9	10-15 كغ تقريبا
زيادة في الوزن	مؤشر كتلة الجسم 25-29,9	10-08 كغ تقريبا
زيادة مفرطة في الوزن	مؤشر كتلة الجسم 30 أو أكثر	09-06 كغ تقريبا

روابط إلكترونية: www.altomkost.dk → www.meraadet.dk → www.komigang.com

المزيد عن الطعام ...



كل كحرف Y

1/5

– عبارة عن لحم أحمر، ولحم دواجن، وبيض، وجبن وصلصة

2/5

– عبارة عن خبز وبطاطس، ورز ومعجنات الباستا

2/5

– عبارة عن خضار، ويفضّل تناول أنواعا عديدة ومختلفة

يُنصح بأكل علبية تون واحدة على الأكثر في الأسبوع، وعدم تناول علب التونة البيضاء أو تون البكوري. تتاولى على الأكثر 125 غ من سمك السلمون البلطقي في الشهر، لأنه يحتوى على كمية عالية من الديوكسين.

لا تاكلي الكبد

يمكن للكبد وزيت كبد السمك أن يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (أ)، التي يمكن أن تضرّ بالجنين. تحتوي الباتيه وهريسة الكبد على كمية أقل من فيتامين (أ)، لذلك لا يسبب تناوله أي خطر.

القهوة، والشاي، والكولا

لا تشربي أكثر من 3 أكواب من القهوة يوميا، وقللي من كمية المشروبات الأخرى التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والكولا.

لا تأكلي مقدار شخصين

تناولك للطعام بشكل صحّي وبوجبات عادية كاف وبكل سهولة لتلبية الإحتياجات الغذائية لطفلك.

تناول الأسماك عدة مرات في الأسبوع

السمك غذاء صحي، لأنه يحتوى على دهون اليود D الصحية وهي مصادر جيدة لفيتامين السيلينيوم. في المجموع، عليك الحصول على 350 غراما من السمك في الأسبوع، منها 200 غراما من الأسماك الدهنية. هذه هي الأسماك مثل سمك موسى والليمون وحيد، السمك المفلطح، سمك القد، الحدوق، وبولوك وبيض السمك و الأسماك ذات الدهون العالية كالماكريل والرنجة والسلمون.

إبتعدي عن تناول الأسماك الكبيرة

المفترسة قللي من التونة المعلبة سلمون البلطيق

يفترض من النساء الحوامل والمرضعات ان لا يأكلن الأسماك المفترسة الكبيرة، لأنها قد تحتوي على مستويات عالية من الزئبق. الأسماك المفترسة هي على سبيل المثال الميزانيه والهلبوت وزيت السمك، سمك أبو سيف، البرييجل ضرب من الأقراش الصغيرة، رمح، جثم، سمك الكراكي وسمك التونة مثل شرائح لحم التونة.

الطعام

- ◀ تزداد الشهية للطعام عند بعض النساء الحوامل، كما يمكن إصابتهن بالغثيان في حالة الجوع. إذا كنت تشعرين بهذه العوارض، من المستحسن أن تتناولي عدة وجبات ولكن بحجم أصغر. ويجب أن يكون الطعام الذي تتناولينه صحياً.

اتبعي التوصيات الغذائية الرسمية

- تناولي نظام غذائي متنوع، وبكميات قليلة وممارسي النشاط البدني
- تناولي الفواكه والكثير من الخضراوات
- تناولي المزيد من الأسماك
- اختاري حبوب القمح
- اختاري اللحوم الخالية من الدهون واللحوم الباردة
- اختاري منتجات الألبان منخفضة الدهون
- تناولي كميات أقل من الدهون المشبعة
- تناولي الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الملح
- تناولي كمية قليلة من السكر
- اشربي الماء

للمزيد من المعلومات انقرى على الصفحة التالية
www.altomkost.dk



أثناء الحمل

◀ كل ما تأكلينه وتشربينه له قيمة بالنسبة لنمو الطفل في الرحم

الاحتياطية التي يحتفظ بها جسمك. لكي تعتني بجسدك ولكي تعطي طفلك أفضل الظروف، من المهم جداً أن تتناولي الغذاء الصحي المتنوّع بالإضافة إلى المكمل، الغذائي المذكور لاحقاً في صفحة 8.

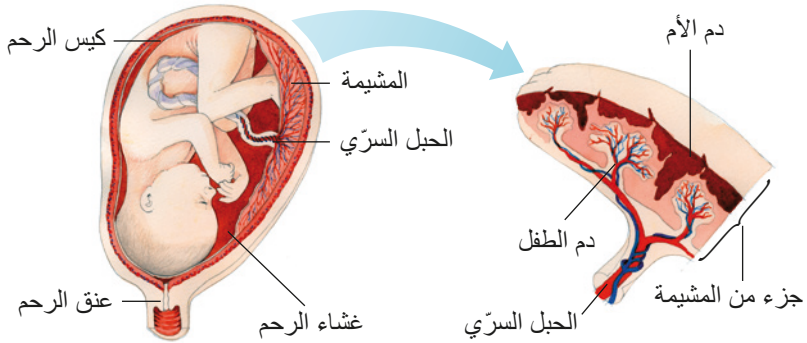
تعطين الغذاء للطفل

يحتاج الطفل للأوكسجين، والطاقة، والفيتامينات والمعادن. إن الطعام الذي تتناولينه يعود في المقام الأول إلى الطفل. إذا كنت لاتأكلين القدر الكافي من المواد الغذائية، سوف يبدأ الجسد بالسحب من المخزونات

يتأثر الطفل من الطعام الذي تتناولينه

يعيش الطفل وينمو في رحمك – من لحظة التلقيح وحتى الولادة. يتلقّى الطفل المواد الغذائية والأوكسجين بالإضافة إلى بعض المواد الضارّة عبر المشيمة والحبل السريّ.

يسري دم الطفل عبر الحبل السريّ إلى المشيمة. ويتبادل دمك ودم الطفل المواد الغذائية والفضلات من خلال غشاء رقيق في المشيمة. ولكنكما لا تتشاركان الدم. يتلقّى الطفل الغذاء منك ويردّ لك الفضلات. إن سطح المشيمية كبير الحجم، ويحدث تبدّل المواد بسلاسة وفعاليّة. هذا يعني أنّ الطفل يتأثر بشكل كبير مثلاً إذا بدأت بشرب الكحول، أو التدخين أو تعاطي المواد المخدّرة.



فترة ما قبل الحمل

◀ يمكنك التحضير لحمل صحي، حتى قبل حدوث الحمل. ابدأي بتناول المكمل الغذائي من حمض الفوليك. ثم امتنعي عن التدخين وشرب الكحول.

حمض الفوليك – مكمل غذائي

ابدئي بتناول 400 ميكروغرام (مكغ) من حمض الفوليك تصبجي حاملا. ينتمي حمض الفوليك إلى مجموعة فيتامينات ب. ويقفل حمض الفوليك من خطر ولادة طفل يعاني من تشوه في الحبل (الشوكي (خلل في الأنبوب العصبي)).

ممنوع شرب الكحول

يمكن للكحول أن يسبب الضرر للطفل، ابتداء من فترة الحمل وخلالها. ونظرا لصعوبة معرفة وتحديد الوقت الدقيق لعملية التلقيح، وجب عليك الإمتناع عن شرب الكحول إذا كنت تخططين للحمل. أما إذا حدث الحمل من دون تخطيط مسبق، وتناولت المشروبات الكحولية، فنادرا ما يكون هناك سببا للقلق من ذلك. تكلمي مع الطبيب/القابلة عن الموضوع في أول زيارة طبية تتعلّق بالحمل.

ممنوع التدخين

يؤثر التدخين على عملية الإباضة، و توجد أيضا مؤشرات تدل على تأثر الحيوانات المنوية سلبا لدى الرجل من جراء التدخين. كما يؤثر التدخين سلبا على نموّ الطفل أيضا. لهذا السبب يفضل الإقلاع عن التدخين من الوقت الذي تفكرين فيه بالتخطيط للإنجاب.



تفحصي الأدوية

إذا كنت تتعالجين بالدواء في الفترة التي تخططين فيها للإنجاب، عليك التحدث إلى طبيبك عن إمكانية الإستمرار بالعلاج أو تعديله أو تغييره أو حتى إيقافه .

الروابط الإلكترونية: www.altomalkohol.dk
www.stoplinien.dk ، هاتف 80 31 31 31
(التوقف عن التدخين)

هل أنت مستعدة لحمل صحي؟

إقرأأي المزيد	
صفحة 3	<p>قبل الحمل</p> <p>..يمكنك تحسين فترة حمل صحية بتناول المكمل الغذائي</p> <p>ستقومين بتهيئة حمل صحي بتناول المكمل الغذائي من حمض الفوليك وتجنّب التدخين وشرب الكحول.</p>
صفحة 5	<p>◀ أثناء الحمل</p> <p>الطعام</p> <p>انت تعرفين التوصيات الغذائية الرسمية وتعلمين أنه عليك أن تأكلي على طريقة الطبق Y.</p>
صفحة 8	<p>المكمل الغذائي</p> <p>أنت تتناولين الآن مكمل حمض الفوليك وتعلمين أنك بحاجة أيضا إلى المكملات الغذائية.</p>
صفحة 10	<p>النشاط البدني</p> <p>تقومين بنشاط حركي ما لا يقل عن ½ ساعة في اليوم، كما تعرفين التمرينات الجيدة الخاصة بذلك لا سيما أثناء فترة الحمل.</p>
صفحة 12	<p>الكحول، التدخين، الدواء</p> <p>ابتعدي عن شرب الكحول والتدخين اللذان يضرّان بصحة الجنين. و عليك تناول الأدوية التي يصفها لك الطبيب فقط.</p>
صفحة 14	<p>مكان العمل</p> <p>لقد تحريتي عن إمكانية وجود تأثيرات مضرّة في مكان العمل قد تسبب لك الضرر أثناء فترة الحمل.</p>
صفحة 14	<p>في المنزل – النظافة الصحية الشخصية</p> <p>أنت على علم بوجوب التوقّف عن استخدام كريم البشرة، والعطور والمستحضرات التجميلية.</p>
صفحة 14	<p>النظافة في المطبخ</p> <p>أنت تعرفين كيفية تجنّب العدوى الغذائية.</p>
صفحة 15	<p>◀ بعد الحمل</p> <p>أنت تعرفين أن الرضاعة وتواجد طفلك في الأماكن الخالية من التدخين هما أكثر نفعا لصحة طفلك.</p>



عادات صحية

قبل، وأثناء
وبعد الحمل