

احذري من



لصحة

كل من تريد

أن تصبح أم



① الكحول

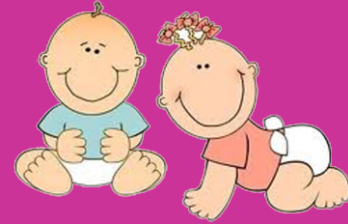
② النرجيلة

③ السجائر

④ الخضار و الفواكه غير المعقمة

⑤ جميع اللحوم النيئة

⑥ بعض الاسماك



الامومة هدية ثمينة فحافظي
عليها وإحرصي على إبقائها
سليمة معافاة



Email: info@ncpnn.org
www.ncpnn.org

Hot Line
71 - 840 839

Email: lsog1958@gmail.com
www.lsog.org.lb

اثناء الحمل

قبل الحمل

يمكن للخضار الغير مغسولة في العديد من السلطات كالتبولة أن تضر بصحة الجنين وذلك لإحتمال احتوائها على عدوى التكسوبلازما. يشكل براز القطط المصدر الرئيسي لهذه العدوى التي تنتقل الى الخضار و الفواكه في حال لامستها ملونات القطط.



التبولة

إمتنعي

تحتوي اللحوم النيئة كالكبة على درجة عالية من طفيلية التكسوبلازما من الضروري زيارة الطبيب لإجراء الفحوصات لتجنب أي نوع من العدوى.



الكبة

إمتنعي

إحتمال احتواء السوشي على التيكسوبلازما هو أقل من باقي اللحوم لكن ذلك لا يمنع احتواءه على التيكسوبلازما لذلك يجب تجنب أكله.



سوشي

إمتنعي

ينبغي على النساء تجنب تناول الأسماك التي يمكن أن تحتوي على نسب عالية من الزئبق مثل سمك أبو سيف وسمك الماكريل.

إمتنعي عن تدخين السجائر، النرجيلة أو شرب أي نوع من الكحول فلذلك تأثير ضار على الجنين.



توقفي عن التدخين و شرب الكحول مدة شهر قبل الحمل



العيوب الخلقية هي المضاعفات التي تحدث اثناء نمو الجنين في جسم الأم و هذه العيوب الخلقية قد تؤثر على تكوين الجنين و وظائفه و أعضائه.

اتبعي نظام غذائي متنوع غني بالحبوب و الخضار و الفواكه. تجنبني الشحوم و السكريات.