

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[البنزين مغشوش! أزمة تُفلس المواطنين وتُتلف السيارات.. ونشطاء لحكومة السيسي: "انتون صاين" 10 من خبراء الاقتصاد: التضخم في مصر سيواصل الارتفاع تأثراً بأسعار المواد البترولية](#) [ميدل إيست آي: مسلمو فرنسا ليسوا بأمان في اليوم الدولي لحرية الصحافة.. الصحفيون بمصر: دماء بلا تحقيق ومعتقلون بلا حقوق كيف سيردّ الشرع على الاعتداءات الإسرائيلية؟ النديم: 307 انتهاكات لحقوق الإنسان بسجون الانقلاب في إبريل بالفيديو.. جيش الاحتلال يعلن مقتل حندي دهسته شاحنة في غلاف غزة حماس تعذر لصوص غذاء موالين للصهاينة وترفض خطة إسرائيل لتوزيع المساعدات في غزة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [عربية وإسلاميه](#)

للحامل : حذري فيتامينات ضارة بك في الشهور الأولى





السبت 3 يناير 2015 12:01 م

هناك بعض الأمور التي قد تغفلها المرأة الحامل، غير أن طعامها هو من أهم الأمور التي يجب أن تعتني بها في هذه الفترة لصحتها وصحة جنينها.

من بين تلك الأمور، ضرر بعض الفتامينات ومنها فيتامين أ، وبخاصة في بداية الحمل إذ قد يؤثر على نمو الأجنة، لكن ليس بكل أنواعه، فيعتبر الكاروتين آمنًا طوال فترة الحمل وهو النوع المتوفر في كل الأغذية الملونة مثل الفلفل الرومي الملون الأحمر والأصفر وكذلك المانجو والجزر والبطاطا والمشمش والطماطم.

بينما عليك تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين "أ" خلال الثلاثة شهور الأولي من الحمل مثل، الكبد والنقانق. أما الحديد فهناك مدرسة ترى أنه مناسب منذ بداية الحمل خاصة لو كانت السيدة تعاني من نسبة من الأنيميا، بينما يرى الأطباء إعطاءها الحديد بعد الشهر الثالث.

وحقيقة، لا تقتصر الخطر على الجنين وحسب، وإنما يزيد من معاناة الأم من اضطرابات الجهاز الهضمي والغثيان وزيادة حموضة المعدة؛ لذلك ينصح الأطباء الحامل التي تعاني من أنيميا بتناول أطعمة تحتوي على حديد وأقراص بها أقل جرعة من ذلك.

في كل الأحوال إذا كنت لا تعاني من الأنيميا أو فقر الدم، يفضل عدم تناول الحديد أو الأطعمة المحتوية عليه حتى الأسبوع الـ 20 من الحمل، ولا يؤخذ إلا بجرعات تحت إشراف الطبيب.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة".. وجنود صهاينة يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[مقالات متعلقة](#)

تملسمه أرمانياء اهلا لثغاعا دعبي عمالجا مرحلا لوخذن م انوزيرا عمالجات حابعنم

[منع باحث بجامعة أريزونا من دخول الحرم الجامعي بعد اعتدائها على امرأة مسلمة](#)

. لوينطاسي في خيراتها ايراكدجسمي لإدوعي ناذلاً .. اماء 80 ماد عاطقنا دع

بعد انقطاع دام 80 عاما .. الأذان يعود إلى مسجد كاربا التاريخي في إسطنبول .
قزغنء راصحلا رسكلا ةيلودلا ةنجلالا رارق دعبر راحبلا دعئسي ةبرحلا لوطسأ

أسطول الحرية يستعد للإبحار بعد قرار اللجنة الدولية لكسر الحصار عن غزة
ندنلء س راحملا يدحإي فنيملسملا ةلاص رطاحىء نعطلا ضفرة ةيناظير ةمكحم

محكمة بريطانية ترفض الطعن على حظر صلاة المسلمين في إحدى المدارس بلندن

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

اشترك