



النساء الحوامل



نقدم هنا نصائح للنساء الحوامل
أو للنساء اللاتي يُرضعن أطفالهن:

1. من الأفضل أن تتناولي الفواكه والخضروات التالية



- فواكه وخضروات الموسم
على سبيل المثال، نحن لا نأكل الفراولة في فصل الشتاء
في بلجيكا.
- الفواكه والخضروات المحلية.
وهذا يعني أن تشتري الفواكه والخضروات التي يتم إنتاجها بالقرب منك.
- الفواكه والخضروات البيولوجية.
وهي الفواكه والخضروات التي لا تُستخدم المواد الكيميائية
في زراعتها.
وهذا هو الخيار الأفضل بالنسبة لك، لأن المواد الكيميائية ضارة بالصحة، وخاصة بالنسبة
للطفل.



2. يجب ألا تستخدم الأواني البلاستيكية.

عند تسخين الطعام،

من الأفضل أن تُسخنيه في أواني زجاجية أو أواني مصنوعة من السيرامي.
هناك منتجات بلاستيكية ضارة بالصحة.

ويمكن أن تتسرب هذه المنتجات الضارة إلى الأطعمة أو المشروبات التي تتناولها.
خاصة عندما يتم تسخين الطعام في هذه المنتجات البلاستيكية.
ولذلك يجب أيضًا ألا تشربي المشروبات الساخنة
في أكواب بلاستيكية.





3. من الأفضل أن تستخدمى المقالي المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.

وهو نوع من أنواع المقالي المتوفرة.

ألقي نظرة على الملصق لتعرفي ما إذا كان مكتوبًا عليه ذلك.



4. يجب ألا تشربي المشروبات من **العلب** مُسبقة التجهيز.

حيث تحتوي هذه العلب على مواد خطيرة على الصحة.



5. ومن الأفضل عدم استخدام الكثير من **منتجات التجميل**.

وخاصة تلك التي تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية.

حيث إن هذه المنتجات خطيرة على الصحة.

يجب أن تُلقي نظرة على الملصقات الموجودة على المنتجات.



6. يجب عليكِ **غسل الملابس الجديدة** قبل أن ترتديها.

حيث تحتوي الملابس أحيانًا على مواد

ضارة بالصحة.



7. يجب غسل **الألعاب الجديدة** عندما يكون ذلك مُمكنًا.

لأن الألعاب الجديدة عادة ما تحتوي على مواد تُشكل خطرًا على الصحة.

من الأفضل أن تختاري الألعاب المستعملة.

وهي الألعاب التي يكون قد تم استخدامها من قبل شخص آخر من قبل بالفعل.

أما إذا كانت الألعاب جديدة، فيجب إخراجها من عبوة التغليف أولًا

ثم اتركي اللعبة لبضعة أيام قبل استخدامها.





8. من الأفضل تناول الأسماك الصغيرة.

حيث إن الأسماك الكبيرة تحتوي على مواد تُشكل خطرًا على الصحة.
ومن الأفضل تناول الأسماك البحرية الصغيرة وتغيير نوع السمك بشكل مُتكرر.



9. يجب ألا تبالغي في طهي الحبوب أو البطاطس.

لأن طهي الطعام لمدة طويلة جدًا يمكن
أن يتسبب في إفراز مواد ضارة.



على سبيل المثال، عندما تقوم بتحميم الخبز المُحمص لمدة طويلة جدًا
ويُصبح لونه أسود قليلًا.
يمكن أن يُسبب السرطان.



10. أنتِ تحتاجين إلى تناول كمية كافية من الفيتامينات يوميًا.

وخاصة اليود.

يمكن الحصول على اليود من الأسماك.

وهو عنصر مهم لنمو دماغ الطفل بشكل جيد.

يمكنك أن تطلبي من طبيبك النصيحة بشأن اختيار الفيتامينات.



11. من الأفضل أن تشتري أثاثًا مستعملًا.

حيث إن الأثاث الجديد عادة ما يحتوي على مركبات عضوية متطايرة.

والمركبات العضوية المتطايرة هي مواد ضارة بالصحة.

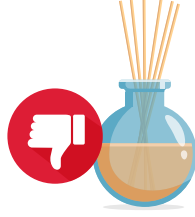
وعادة ما توجد أيضًا مركبات عضوية متطايرة في الطلاء.

لذا، يجب عليك أيضًا تجنب القيام بأي عمل أو رسم.

وينبغي أن تفتحي النوافذ.



12. من الأفضل ألا تستخدم **العطور** في الغرفة وفي الأماكن الداخلية.



غالبًا ما يوجد عطر في الشموع أو في المرحاض.
وهذا ضار بالصحة أيضًا.



13. من الأفضل أن تستخدم منتجات منزلية طبيعية.

على سبيل المثال:

- الخل الأبيض
- صودا الخبز
- الصابون الأسود



حيث إن المنتجات الأخرى عادة ما تحتوي على عطور
ضارة بالصحة.

14. من الجيد أن تغسلي الأماكن من **الغبار والأتربة** بقطعة قماش مبللة.



حيث إن الغبار والأتربة تحتوي على الكثير من التلوث.
وهذا ضار بالصحة أيضًا.

عند استخدام قطعة قماش مبللة تقل احتمالية تطاير الغبار والأتربة في الهواء.



15. وعادة ما ينبغي أن **تفتحي النوافذ**.

حيث يجب فتح النوافذ مرتين في اليوم أو أكثر.
ولمدة ١٥ دقيقة.

وبذلك تقل العناصر الملوثة الموجودة في الهواء داخل الغرفة وفي الأماكن الداخلية.