

## Alimentation et hygiène durant la grossesse-sérologie négative toxoplasmose

فترة الحمل طبق النصائح التالية :

- لا تدخني .
- لا تشربي الكحول حتى في بعض الأحيان ولو بكميات قليلة؛
- لا تأخذي أي دواء دون إستشارة إختصاصي في الرعاية الصحية،  
بغض النظر عن الباراسيتامول بالجرعات الموصى بها.

التغذية :

- لاتأكلي حصة شخصين .
- اتباع نظام غذائي متنوع، غني بمنتجات الألبان و بالخضار والفواكه الطازجة.
- إلتزمي 3 وجبات رئيسيه في اليوم و وجبتين خفيفتين .
- تناول الأسماك بانتظام، تجنب سمك ابوسيف،الإسقمريّ وسمك السلمون.

النظافه :

يعد داء الليستريات وداء المقوسات من أخطر حالات العدوى المحتملة لطفلك .القواعد التالية تساعدك على التقليل من إحتمالية خطر الإصابة بالعدوى :

- إغسلي يديك قبل كل وجبه.
- اغسل ثلاجتك بانتظام و عقمها بالمُبيض.
- اغسل بعنايه الخضار النيئه و الأعشاب العطريه.
- طهي الأطعمة النيئه من أصل حيواني جيداً (اللحوم الأسماك و ما الى ذلك).
- إفصل الأطعمة النيئه المخزنه عن الأطعمة المطبوخه أو الجاهزة للأكل.
- تأكد من أن درجة حرارة الثلاجه تساوي أو أقل من 4 درجة مئوية .
- إحترم تاريخ إنتهاء الصلاحية .

لتجنب الإصابة بداء الليستريات لا تتناول الأطعمة التالية:

- الجبن غير المبستر، الجبن الطري، قشور الجبن ،الجبن الذي يباع مبشور؛
- اللحوم الباردة المحضرة تقليدياً من الأفضل لحم الخنزير المعبأ؛
- المأكولات الجاهزة المقطعه مسبقاً على شكل شرائح ؛
- الأسماك النيئة وكذلك المدخنه، سوريي غير معبأ في علب بلاستيكيه و التاراما؛
- المحار النيئ؛
- لحم نيئ؛
- البراعم النيئة.

### الوقاية من داء المقوسات (مصل مناعي سلبي):

- استهلاك اللحم مطبوخ جيداً أو يكون مخزن لعدة أيام في المجمد؛
- غسل الفواكه و الخضروات المتسخه جيداً؛
- تجنب ملامسة القطط و فضلاتها؛
- إرتداء القفازات أثناء البستنه، مع غسل اليدين جيداً عند الإنتهاء.