



## توصيات غذائية للنساء الحوامل بحال الإصابة بفيروس كوفيد-19

الحرص على تنويع المصادر الغذائية للحصول على كافة المواد اللازمة  
لدعم جهاز المناعة

البروتينات	فيتامين هـ	فيتامين د	فيتامين ج	فيتامين أ

تنصح النساء الحوامل بحال الإصابة متابعة استهلاك المكملات الغذائية  
الموصوفة لهم مثل الفوليك أسيد، فيتامين د، والحديد.



## توصيات غذائية للنساء المرضعات بحال الإصابة بفيروس كوفيد-19



تبقى الرضاعة الطبيعية الخيار الأمثل لتغذية الطفل ودعم جهازه المناعي حتى في حال إصابة الأم المرضعة بفيروس كوفيد-19

في حال عدم رغبة الأم المرضعة المصابة إرضاع الطفل من الثدي يمكنها شفط الحليب وإعطائه للطفل لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية لما فيها من فائدة لصحة المولود ودعم جهازه المناعي