

### Τι πρέπει να αποφεύγεις στην εγκυμοσύνη:

- Ωμό αυγό και ότι το περιέχει πχ. μαγιονέζα, παγωτό, μους.
  - Μαλακά τυριά τύπου μπρι.
  - Ωμό κρέας και ωμά ψάρια (σούσι, καπνιστό σολομό).
  - Λιπαρά ψάρια όπως ξιφίας, τόνος, σκουμπρί (περιέχουν υδράργυρο).
  - Συκώτι, λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη Α.
  - Αλκοόλ.
  - Καφές και μαύρο τσάι.
  - Φιστίκια.
  - Κάποια βότανα όπως μαϊντανός, άνηθος, δεντρολίβανο, αλόη, κανέλα, σαφράν, φασκόμηλο, μάραθος, φλισκούνη, λουίζα, κυπαρίσσι. Γενικά απέφευγε να καταναλώνεις ροφήματα βοτάνων.
- Όταν ξεκινήσεις το **συμπλήρωμα σιδήρου** θα το παίρνεις *τρώγοντας ένα πορτοκάλι ή φράουλες* (ή κάποιο άλλο φρούτο) και θα αποφεύγεις να καταναλώσεις τροφές που περιέχουν *ασβέστιο* (τυρί-γάλα-γιαούρτι), καφέ, τσάι *για 2 ώρες πριν και μετά*. Έτσι ο σίδηρος θα απορροφηθεί καλύτερα.