

حيث يحتاج كلاهما إلى تغذية متوازنة لدعم النمو والتطور. وفيما معناه التغذية المتوازنة ليست مجرد احتياج غذائي بل هي أسلوب حياة يؤثر على جودة الحياه للام والطفل من خلال؛ اتباع نظام غذائي تحتاج المراه الحامل الى تزويد جسمها بعناصر غذائية معينه مثل الفيتامينات , والالياف التي تدعم نمو الجنين وتساعد في تجنب المضاعفات الصحية المحتملة