

يحل من فيها بأحاساس الامومة الرائع وهي الفترة الالهة التي يجب على المرأة فيها العناية بصحتها الجسدية وتتضمن تلك العناية النظام الغذائي الصحي والذي يجب ان يكون غنياً بالعناصر التي يحتاجها الجسم والجنين ،