

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالات

فوائد فوليك أسيد للحمل

يونيو 8, 2022

ما هو حمض الفوليك؟ ولماذا هو مهم أثناء الحمل؟

حمض الفوليك... رفيقك في الحمل

إن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن قبل الحمل، وأثناء الحمل، وأثناء فترة الرضاعة هو أمر ضروري للحفاظ على صحتك وصحة طفلك فتاتاً. الفيتامينات والمعادن بشكل كاف يساعد على الوقاية من الأمراض والعيوب الخلقية، كما يساعد على نمو الطفل بشكل سليم، وأحد أهم هذه الفيتامينات أثناء الحمل هو حمض الفوليك.

ما هو حمض الفوليك؟ ولماذا هو مهم أثناء الحمل؟

حمض الفوليك هو فيتامين أساسى لجسمنا لأنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء، هو نسخة من فيتامين "B9" الذي يتم تصنيعه في قنطرة الفيتامينات والمعادن بشكل كاف يساعد على الوقاية من الأمراض والعيوب الخلقية، كما يساعد على نمو الطفل بشكل سليم، وأحد أهم هذه الفيتامينات أثناء الحمل هو حمض الفوليك.



متى يجب أن أبدأ بتناول حمض الفوليك؟

إن فرص الإصابة بالعيوب الخلقية في المخ والجمجمة تكون في الأسابيع الأولى من الحمل، وللوقاية من هذه العيوب، من الأفضل الاستعداد والبدء في تناول حمض الفوليك قبل التخطيط للحمل، ولكن قد يحدث الحمل بشكل غير مقصود بدون تخطيط وتناول حمض الفوليك من الألزيس له أي ضرر بل على العكس سيساعد في بناء مخزون في دسمك، لأنه في بعض الأحيان عندما تدرك الزوجة أنها حامل، قد يكون الوقت قد فات للوقاية من هذه العيوب الخلقية.

ما هي الكمية التي يجب أن أتناولها من حمض الفوليك؟ وكيف أحصل عليها؟

• الكمية اليومية الموصى بها للمرأة في سن الإنجاب هي .. ميكروجرام في اليوم، وهناك 3 طرق مختلفة يمكنك من خلالها الحصول على احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.



(ا) أسهل طريقة هي تناول أقراص فيتامين تحتوى على .. ميكروجرام من حمض الفوليك، إذا كانت الأقراص تتوافق معك، فحاولي تناولها مع وجبات الطعام أو قبل النوم مباشرة.



(ب) اتباع نظام غذائي غني بحمض الفوليك، يتواجد حمض الفوليك في الأطعمة التالية:
• الفول والبازلاء والعدس
• البرتقال وعصير برتقال
• المليون (الاسبريسو) والبروكولي
• الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ وأوراق الخردل



(ج) تناول الأطعمة المعدمة بحمض الفوليك مثل الخبز والمعكرونة، والأرز وجوب الإفطار، ورقيقة الذرة، وخبز التورتيللا تتحقق من المليون الموجود على عيوب الطعام لمعرفة ما إذا كان المنتج يحتوى على حمض الفوليك ومقدار ما يحتويه في كل حصة، قد تحتوى الحصة (3 جم) من بعض حبوب الإفطار على حوالي 23-24% من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.

قد يكون من الصعب الحصول على الكمية اليومية الموصى بها من الأطعمة فقط لذلك يوصى بتناول أقراص الفيتامينات، تأكدى من الحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك سواء من الأطعمة أو أقراص الفيتامينات أو كليهما معاً، وداعي لتناول الكمية اليومية الموصى بها، قومي باستشارة طبيبك عن أي تخوفات لديك، أو عن أي أعراض تشعر بها.

المراجع

حمض الفوليك للحامل... رفيقك في هذه الرحلة

إن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن قبل الحمل، وأثناء الحمل، وأثناء فترة الرضاعة هو أمر ضروري للحفاظ على صحتك وصحة طفلك. فتناول الفيتامينات والمعادن بشكل كاف يساعد على الوقاية من الأمراض والعيوب الخلقية، كما يساعد على نمو الطفل بشكل سليم. وحمض الفوليك للحامل هو من أحد أهم هذه الفيتامينات.

ما هو حمض الفوليك؟ ولماذا هو مهم أثناء الحمل؟

حمض الفوليك هو فيتامين أساسى لجسمنا لأنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء.¹ هو نسخة من فيتامين "ب"⁹ الذي يتم تصنيعه في الجسم.¹ يحتاج الجميع إلى حمض الفوليك، ولكنه أساسى بشكل خاص في فترة ما قبل الحمل وأثناء الحمل، ويجب أن تتناوله جميع النساء في سن الإنجاب.² وهو مهم أثناء الحمل لأنه يساعد على الوقاية من التشوهات الخلقية في المخ والعمود الفقري عند الأطفال والمعروفة باسم "عيوب الأنابيب العصبي".³

متى يجب أن أبدأ بتناول حمض الفوليك؟

إن فرص الإصابة بعيوب الخلقية في المخ والعمود الفقري تكون في الأسابيع الأولى من الحمل. وللحماية من هذه العيوب، من الأفضل الاستعداد والبدء في تناول حمض الفوليك قبل التخطيط للحمل. ولكن قد يحدث الحمل بشكل غير مقصود بدون تخطيط، وتناول حمض الفوليك من الآن ليس له أي ضرر، بل على العكس سيساعد في بناء مخزون في جسمك، لأنه في بعض الأحيان عندما تدرك الزوجة أنها حامل، قد يكون الوقت قد فات للحماية من هذه العيوب الخلقية.³

ما هي الكمية التي يجب أن أتناولها من حمض الفوليك؟ وكيف أحصل عليه؟

الكمية اليومية الموصي بها للمرأة في سن الإنجاب هي 400 ميكروجرام في اليوم.² وهناك 3 طرق مختلفة يمكنك من خلالها الحصول على احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك:

1. إن أسهل طريقة هي تناول أقراص فيتامين تحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك. إذا كانت الأقراص تزعج معدتك، فحاولي تناولها مع وجبات الطعام أو قبل النوم مباشرة.
2. اتباع نظام غذائي غني بحمض الفوليك. يتواجد حمض الفوليك في الأطعمة التالية:³
 - الفول، والبازلاء، والعدس
 - البرتقال وعصير برتقال
 - الهليون (الأسبرجس) والبروكلي
 - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ وأوراق الخردل

3. تناول الأطعمة المدعمة بحمض الفوليك مثل الخبز، والمعكرونة، والأرز، وحبوب الإفطار، ورقائق الذرة، وخبز التورتيلا. تتحقق من الملصق الموجود على عبوات الطعام لمعرفة ما إذا كان المنتج يحتوي على حمض الفوليك ومقدار ما يحتويه في كل حصة. قد تحتوي الحصة (٣٠ جم) من بعض حبوب الإفطار على حوالي ٢٠-٣٠٪ من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.

قد يكون من الصعب الحصول على الكمية اليومية الموصي بها من الأطعمة فقط، لذلك يوصي بتناول أقراص الفيتامينات. تأكدي من الحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك سواء من الأطعمة أو أقراص الفيتامينات أو كليهما معاً، ولا داعي لتجاوز الكمية اليومية الموصي بها. قومي باستشارة طبيبك عن أي تخوفات لديك، أو عن أي أعراض تشعرين بها.

المراجع:

Folic acid: vitamin that helps the body make healthy red blood cells - NHS .1
((www.nhs.uk

Women Need 400 mcg of Folic Acid Every Day | CDC .2

Folic Acid Helps Prevent Some Birth Defects | CDC .3