

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

أهمية وفوائد فيتامينات الحمل

يونيو 13 , 2022

يعد تناول الطعام الجيد أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء الحمل، وسيساعد في الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية لدعم صحتك وصحة جنينك.

الفيتامينات والمعادن المهمة في فترة الحمل



بعد تناول الطعام الجيد أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء الحمل، سيساعد في الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية لدعم صحتك وصحة جنينك، المهديات الدقيقة وهي الفيتامينات والمعادن، ذات أهمية بالغة للوظائف الحيوية للجسد وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والأذهان.¹
تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ واليولين وفيتامين ب وفيتامين سي.²⁻⁶

فيتامينات / معادن	الكمية المطلوبة في اليوم	أهميتها وتطبيقاتها	مصادرها من الطعام
حديد	27 مجم	تعزيز إنتاج خلايا الدم الحمراء وتقليل خطر الإصابة بفقر الدم. كما أنه يساعد على نمو الجنين.	الخبز المدعم، اللحوم، الأسماك، البقوليات، الخضروات الورقية، الفواكه الجافة، البيض، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان.
زنك	11 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	اللحوم، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.
كالسيوم	1000 مجم	يساعد على نمو عظام الجنين، كما أنه مهم لصحة عظام الأم. كما أنه يساعد على تنظيم ضغط الدم.	منتجات الألبان، الخضروات الورقية، المكسرات، الأسماك، الفواكه الجافة، الحبوب الكاملة.
فيتامين د	10 مايكروجرام	يساعد على امتصاص الكالسيوم، كما أنه مهم لنمو عظام الجنين. كما أنه يساعد على تنظيم ضغط الدم.	الأسماك الدهنية، البيض، الحبوب المدعمة، الفواكه الجافة، الحبوب الكاملة.
فيتامين أ	770 مايكروجرام	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الأسماك، البيض، الحبوب المدعمة، الفواكه الجافة، الحبوب الكاملة.
كولين	400 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الأسماك، البيض، الحبوب المدعمة، الفواكه الجافة، الحبوب الكاملة.
فيتامين سي	85 مجم	يساعد على امتصاص الحديد، كما أنه مهم لنمو الجنين. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الفواكه الحمضية، الخضروات الورقية، المكسرات، الأسماك، الفواكه الجافة، الحبوب الكاملة.
ثيامين ب1	1.4 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الحبوب المدعمة، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.
ريبوفلافين ب2	1.4 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الحبوب المدعمة، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.
نياسين ب3	18 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الحبوب المدعمة، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.
فيتامين ب6	1.9 مجم	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الحبوب المدعمة، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.
فيتامين ب12	2.6 مايكروجرام	مهم لنمو الجنين، خاصة في الثلث الأول من الحمل. كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة.	الحبوب المدعمة، الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، المكسرات، منتجات الألبان، الفواكه الجافة.

يحتاج الفيتامينات والمعادن المدعمة أعلاه، فإن أوميغا 3 واليولين ضروريان أثناء الحمل.

أوميغا 3 أحد الأحماض الدهنية الأساسية التي لا ينتجها الجسم ويجب أن يؤخذ من مصادر غذائية مختلفة مثل السلمون والسردين أو كتحليل غذائي يومي.
الجزء المطلوب في اليوم للمرأة الحامل هو 300 مجم من حمض دوكوساينيك (أوميغا 3) ألبا جدر الأساس للمساعدة على نمو الجنين والعينين والدماغ العصبي.¹ كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية والصحة بعد الولادة للأمهات.²⁻⁴

اليولين هو كاربونويد يعمل كمضاد للأكسدة، متواجد في الخضروات الورقية مثل اللفت والخس والتفاحي والكوسه والذرة والجزر واليامية والخرنوب والبرقال والطماطم والبطيخ والتفاح فروت والنرجس والعليون. لا يوجد أي توصية يومية حتى الآن من قبل منظمة الصحة العالمية، ولكن وجد أنها مفيدة للحصول في النمو الصحي لشبكية العين ودماغ الطفل،⁵ وأيضاً وجد أن له علاقة بنمو أفضل للذكاء اللفظي والسلوكيات في مرحلة الطفولة الوسطي من سن 9 سنوات.⁶

أعلى الأكل الصحي المتوازن من جميع المجموعات الغذائية هدف لك وأفضل ركن أثناء الحمل أنه سيساعدك في الحصول على جميع العناصر الغذائية الأربعة.
استشيري طبيبك إذا كنت بحاجة إلى تناول أي مكمل غذائي أو فيتامينات إذا شعرت أنك لا تأخذين كفايتك من أي فيتامين مهم وأساسي من مصادر الغذاء.

المراجع

1. Nutrition During Pregnancy (ACOG)
2. Maternal and Child Health (WHO)
3. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation (WHO)
4. https://www.pregnancy.com/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-3-ways-to-keep
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3630737/
6. Maternal Lipids and Zinc Status in Relation to Offspring Visual Acuity at 3 Years of Age: The GUSTO Study (PubMed)
7. Maternal Intake of Lipids and Zinc during Pregnancy is Positively Associated with Offspring Mental Intelligence and Behavior Regulation in Mid-Childhood in the Project Viva Cohort - Published (Springer)

الفيتامينات والمعادن المهمة في فترة الحمل

يعد تناول الطعام الجيد أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء الحمل، وسيساعد في الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية لدعم صحتك وصحة جنينك. المغذيات الدقيقة وهي الفيتامينات والمعادن، ذات أهمية بالغة للوظائف الحيوية للجسد وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والازدهار.

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ والكولين وفيتامينات ب وفيتامين سي.²

أهميتها لك ولطفلك	مصدره من الطعام	الكمية المطلوبة في اليوم	فيتامينات /معادن
<ul style="list-style-type: none"> تضاعف كمية الدم في الجسم والذي تحتاجينه أنت والجنين نمو وتطور دماغ الجنين الوقاية من ولادة الجنين بوزن قليل عند الولادة وفقر الدم، والولادة المبكرة 	<ul style="list-style-type: none"> لحم بقري فول سبانخ فواكه مجففة دقيق الشوفان أو الحبوب المدعمة بالحديد. 	٢٧ مجم	حديد
<ul style="list-style-type: none"> تقوية المناعة مقاومة العدوى النمو السليم وتطور الجهاز العصبي للجنين 	<ul style="list-style-type: none"> اللحوم الحمراء الدواجن الفول المكسرات الحبوب الكاملة الحبوب المدعمة بالزنك منتجات الألبان 	١١ مجم	زنك
<ul style="list-style-type: none"> تقليل مخاطر الإصابة بمقدمات الارتعاج (وهي حالة طبية تعاني فيها المرأة الحامل من زيادة مفاجئة في ضغط الدم) يساعد في بناء عظام وأسنان قوية للجنين 	<ul style="list-style-type: none"> منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي البروكلي الأطعمة المدعمة بالكالسيوم مثل (الحبوب والخبز والعصائر) اللوز وبذور السمسم السردين الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة 	١٠٠٠ مجم	كالسيوم
<ul style="list-style-type: none"> يساعد الكالسيوم في بناء عظام وأسنان قوية وصحية للجنين ضروري لوظائف العضلات والأعصاب يساعد جهاز المناعة على محاربة البكتيريا والفيروسات صحة البصر والجلد 	<ul style="list-style-type: none"> التعرض للشمس الحليب المدعم وحبوب الإفطار صفار البيض الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين 	١٥ مايكروجرام	فيتامين د
<ul style="list-style-type: none"> نمو العظام والأسنان بشكل جيد يساعد في صحة البصر والجلد يحسن المناعة 	<ul style="list-style-type: none"> اللبن البيض الجزر السبانخ الخضروات الخضراء والصفراء البروكلي البطاطا القرع الفواكه صفراء الشمام 	٧٧٠ مايكروجرام	فيتامين أ

● نمو دماغ الجنين والحبل الشوكي	● الدجاج ● اللحم بقري ● البيض ● اللبن ● منتجات الصويا ● الفول السوداني	٤٥٠ مجم	كولين
● يحمي الأنسجة من التلف ● يساعد الجسم على امتصاص الحديد ● يساعد في بناء نظام مناعة صحي ● يساعد في صحة اللثة والأسنان والعظام	● الفواكه وعصائر الحمضيات ● مثل البرتقال ● الفراولة ● البابايا ● البروكلي ● الفلفل رومي ● البطاطا ● الطماطم	٨٥ مجم	فيتامين سي
● يرفع مستويات الطاقة ● تنظيم الجهاز العصبي	● الحبوب الكاملة ● الحبوب المدعمة ● البيض ● الأرز ● المعكرونة ● التوت ● المكسرات ● البقوليات ● لحم خنزير	١,٤ ١,٤ مجم	ثيامين ب١
● الحفاظ علي طاقة ونشاط الجسم ، ● والبصر، وصحة البشرة	● اللحوم ● دواجن ● سمك ● منتجات الألبان ● الحبوب المدعمة ● البيض	١,٤ مجم	ريبوفلافين ب٢
● صحة الجلد ● صحة الأعصاب ● يساعد في عمليات الهضم	● الأطعمة الغنية بالبروتين ● الحبوب الكاملة والخبز كامل الحبه ● اللحم ● السمك ● اللبن ● البيض ● الفول السوداني	١٨ مجم	نياسين (ب٣)

بخلاف الفيتامينات والمعادن المدرجة أعلاه ، فإن أوميغا ٣ واللوتين ضروريان أثناء الحمل.

أوميغا ٣ أحد الأحماض الدهنية الأساسية الذي لا ينتجه الجسم ويجب أن يؤخذ من مصادر غذائية مختلفة مثل السلمون والسردين أو كمكمل غذائي يومي.

الجرعة المطلوبة في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠مجم من حمض دوكوزاهيكسانويك (اوميغا ٣) لأنها حجر الأساس لنمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي⁴. كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية و الصحية بعد الولادة.

اللوتين هو كاروتينويد يعمل كمضاد للأكسدة. متواجد في الخضروات الورقية مثل اللفت والخس والبروكلي والكوسه والذرة والجزر والبامية والكرفس والبرتقال والطماطم والبطيخ والجريب فروت والبنجر والهلين. لا يوجد أي توصية يومية حتى الآن من قبل منظمة الصحة العالمية، ولكن وجد أنها مفيدة للحمل في النمو

الصحي لشبكية العين ودماغ الطفل. وايضا وجد ان له علاقة بنمو أفضل للذكاء الفظي و السلوكيات في
مرحلة الطفولة الوسطي من سن ٦ الى ٩ سنوات.

اجعلي الأكل الصحي المتوازن من جميع المجموعات الغذائية هدف لك وأفضل رفيق أثناء الحمل لأنه
سيساعدك في الحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة.

استشيري طبيبك إذا كنت بحاجة إلى تناول أي مكمل غذائي أو فيتامينات إذا شعرت أنك لا تأخذين كفايتك من
أي فيتامين مهم و أساسي من مصادر الغذاء.

المراجع:

1 . Nutrition During Pregnancy | ACOG

2 . (MicronutrientFactsheet_v10_April2020.pdf (cdc.gov

3 . (Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation (nih.gov

4 . <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/omega-3-fatty-acids-faqs>

5 . [/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3046737](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3046737)

6 . Maternal Lutein and Zeaxanthin Concentrations in Relation to Offspring Visual
(Acuity at 3 Years of Age: The GUSTO Study - PubMed (nih.gov

7 . Maternal Intake of Lutein and Zeaxanthin during Pregnancy Is Positively
Associated with Offspring Verbal Intelligence and Behavior Regulation in Mid-
(Childhood in the Project Viva Cohort - PubMed (nih.gov