



أهمية وفوائد فيتامينات الحمل

Listen

Pregnancy Vitamins & Prenatal Supplements

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

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 ففي 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. المهدئات الدقيقة وهي الفيتامينات والمعادن، ذات أهمية بالغة للوظائف الحيوية للجسد وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والإزدهار.¹
تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ واليود وفيتامين ب وفيتامين سي.^{2,3}



فيتامينات / معادن	الكمية المطلوبة في اليوم	أهميتها وتطبيقات	مصادرها من الطعام
حديد	٢٧ مجم	• يمنع فقر الدم في الحمل والذي يتسبب فيه انخفاض مستويات خلايا الدم الحمراء. • يساعد على زيادة إمدادات الحديد لدى الجنين. • يقلل خطر الولادة المبكرة. • يزيد من قدرة الجنين على تحمل نقص الأكسجين.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
زنك	١١ مجم	• ينظم نمو الجنين. • يعزز نمو خلايا الدم الحمراء. • يحمي الجنين من الإصابة بالعدوى. • يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
كالسيوم	١٠٠٠ مجم	• يبني عظام الجنين ويمنع تشوهات العظام. • يمنع تشوهات القلب. • يقلل من خطر الإصابة بتساقط الأسنان. • يحمي من الإصابة بهشاشة العظام. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
فيتامين د	١٥ مايكروجرام	• يحسن امتصاص الكالسيوم. • يمنع تشوهات العظام. • يقلل من خطر الإصابة بتساقط الأسنان. • يحمي من الإصابة بهشاشة العظام. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
فيتامين أ	٧٧٠ مايكروجرام	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
كولين	٤٥٠ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
فيتامين سي	٨٥ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
نياسين ب١	١٤ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
ريبوفلافين ب٢	١٤ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
ب٣	١٨ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
فيتامين ب٦	١.٩ مجم	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات
فيتامين ب١٢	٢.٦ مايكروجرام	• يمنع تشوهات الجنين. • يحسن من وظيفة الجهاز المناعي. • يساعد على إنتاج البروتينات.	• الحبوب المدعمة • اللحم • البيض • السبانخ • الفول السوداني • العدس • الفاصوليا • الجوز • الخبز • البقوليات • الفواكه المجففة • الحبوب الكاملة • المكسرات • الخضروات

بخطك الفيتامينات والمعادن المدعمة أعلاه، فإن أوميغا ٣ واليودين ضروريان أثناء الحمل.

أوميغا ٣ أحد الأحماض الدهنية الأساسية الذي لا ينتجها الجسم ويجب أن يؤخذ من مصادر غذائية مختلفة مثل السلمون والأسماك الزيتية أو كتحمل غذائي يومي. الجرعة الموصى بها في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠ مجم من حمض دوكوساهكسانويك (أوميغا ٣) الألبا جحر الأساس. للمزيد من المعلومات والنصائح الغذائية، كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية والصحة بعد الولادة للأمهات.⁴

اليودين هو كاروتينويد يعمل كمضاد للأكسدة. متواجد في الخضروات الورقية مثل البقلة والخبث والتوتوتوخي والكوسه والذرة والجزر والياامة والكرفس والبريقال والطماطم والطبخ والتجرب فروت والبنجر والعليون لا يوجد أي توصية يومية حتى الآن من قبل منظمة الصحة العالمية، ولكن وجد أنها مفيدة للحصول في النمو الصحي لشيخوخة العين ودماغ الطفل، وأيضاً وجد أن له علاقة بنمو أفضل للذكاء اللفظي والسلوكيات في مرحلة الطفولة الوسطي من سن ٩ سنوات.⁵

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

المراجع

1. Nutrition During Pregnancy (ACOG)
2. Maternal and Child Health (MCH) (WHO)
3. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation (WHO)
4. Impact of Omega-3 fatty acid supplementation on fetal and infant neurodevelopment: a systematic review (Frontiers in Pediatrics)
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3637372/
6. Maternal Iodine and Zinc Status Concentrations in Relation to Offspring Visual Acuity at 3 Years of Age: The GUSTO Study (The American Journal of Clinical Nutrition)
7. Maternal Intake of Iodine and Zinc during Pregnancy is Positively Associated with Offspring Mental Intelligence and Behavior Regulation in Mid-Childhood in the Project Viva Cohort (Published Online First)

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 الحيه ● اللحوم ● 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