كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

أهمية وفوائد فيتامينات الحمل

JUN 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



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.[1] المغذيات الدقيقة وهي الفيتامينات والمعادن، **ذات أهمية بالغة للوظائف الحيوية للجسد وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والازدهار.**[2]

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د، وفيتامين أ والكولين وفيتامينات ب وفيتامين سي.[3،4]

فيتامينات / معادن	الكمية المطلوبة في اليوم	اهميتها لك ولطفلك	مصدره من الطعام
• حديد	٢٧ مجم	• تصاعف كمية الدم في الجسم والذي تحتاجه أنت والجنين. • نمو ونضوج دماغ الجنين. • الوقاية من ولادة الجنين دون قبل عند الولادة وفقر الدم والولادة المبكرة	• لحم بقري • فول • سبانخ • فواكه مجففة • دقيق الشوفان أو الحبوب المدعمة بالحديد
• زنك	١١ مجم	• تقوية المناعة • مقاومة الجذور • النمو السليم وتطور الجهاز العصبي للجنين	• القمح الحمراء • المحار • الفول • المكسرات • الحبوب الكاملة • الحبوب المدعمة بالزنك • منتجات الألبان
• كالسيوم	١٠٠٠ مجم	• تقليل مخاطر الإصابة بمقدمات الإرتجاع وهي حالة طبية تعاني فيها المرأة أثناء من زيادة طفيفة في ضغط الدم. • يساعد في بناء عظام وأسنان قوية للجنين.	• منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي • البروكلي • الخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ والكرنب (الجرجير) • الحبوب والخبز والمعكرونة • الحبوب المدعمة بالكالسيوم مثل الحبوب والخبز والمعكرونة • الفول وبذور السمسم • السردين • العصيرات ذات الأوراق الخضراء الداخلة
• فيتامين د	١٥ مايكروجرام	• يساعد الكالسيوم في بناء عظام وأسنان قوية وصحية للجنين. • ضروري لوظائف العضلات والأعصاب. • يساعد جهاز المناعة على محاربة البكتيريا والفيروسات. • صحة الشعر والجلد.	• التعرض للشمس • الحليب المدعم وحبوب الإفطار • صفار البيض • الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين
• فيتامين أ	٧٧٠ مايكروجرام	• نمو العظام والأسنان بشكل جيد. • يساعد في صحة الشعر والجلد. • يحسن المناعة.	• اللبن • الجبن • الكبد • السبانخ • الخضروات الخضراء والصفراء • البروكلي • البطاطا • الفراء • الفواكه صفراء اللون
• كولين	٤٥٠ مجم	• نمو دماغ الجنين والحبل الشوكي.	• الدجاج • اللحم البقري • البيض • اللبن • منتجات الصويا • الفول السوداني
• فيتامين سي	٨٥ مجم	• يجمع الأنسجة من الداخل. • يساعد الجسم على الامتصاص الحديد. • يساعد في بناء نظام مناعة صحي. • يساعد في صحة اللثة والأسنان والعظام.	• الفواكه وعصائر الخضروات مثل البرتقال • الفراولة • الكيوي • البروكلي • الفلفل بنوعيه • البطاطا • الطماطم
• ثيامين ب١	١.٤ مجم	• يرفع مستويات الطاقة. • تنظيم الجهاز العصبي.	• الحبوب الكاملة • الحبوب المدعمة • البيض • الأرز • المعكرونة • الفول • المكسرات • البقوليات
• ريبوفلافين ب٢	١.٤ مجم	• الحفاظ على نظافة وسلامة الجسم، والبصر، وصحة البشرة.	• اللحوم • دواجن • سمك • منتجات الألبان • الحبوب المدعمة • البيض
• نياسين ب٣	١٨ مجم	• صحة الجلد. • صحة الأعصاب. • يساعد في عمليات الهضم.	• الأسماك الغنية بالبروتين • الحبوب الكاملة والخبز والحبوب المدعمة • اللحوم • السمك • اللبن • البيض • الفول السوداني
• فيتامين ب٦	١.٩ مجم	• تكوين خلايا الدم الحمراء. • الحد من غثيان الصباح للحامل.	• المحار • السمك • البيض • الفول السوداني • الحبوب • الكاجو • الفاكهة • الموز • بذور زهرة عباد الشمس • الجوز • الفول • البروكلي • الزبد الدبي • السبانخ • البطاطا • الفول السوداني • الموز
• فيتامين ب١٢	٢.٦ مايكروجرام	• عامل مهم في تخليق الحمض النووي • منخفضات عيوب الأنبوب العصبي (NTDs) للجنين أو نمو نوع معين من العيوب الخلقية، الدماغ والعمود الفقري والحبل الشوكي.[6]	• السمك • اللحم بقري • البيض • منتجات الألبان • الدواجن

[5،6]



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

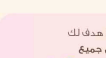


أوميغا ٣ أحد الأحماض الدهنية الأساسية الذي لا ينتجه الجسم ويجب أن يؤخذ من مصادر غذائية مختلفة مثل السلمون والسردين أو كمكمل غذائي يومي.

الجرعه المطلوبة في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠**مجم من حمض دوكوزاهيكسانويك** (اوميجا ٣) لأنها حجر الأساس لنمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي.[7] كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية و الصحية بعد الولادة للأمهات.[8،9]



اللوتين هو كاروتينويد يعمل كمضاد للأكسدة. **متواجد في الخضروات الورقية مثل اللفت والخس واليروكلي والكوسه والذرة والجزر والبامية والكرفس والبرتقال والطماطم والبطيخ والجريب فروت والبنجر والهليون.** لا يوجد أي توصية يومية حتى الآن من قبل منظمة الصحة العالمية. ولكن وجد أنها مفيدة للحمل في النمو الصحي لشبكية العين ودماغ الطفل.[1] وايضا وجد ان له علاقة بنمو أفضل للذكاء اللفظي و السلوكيات في مرحله الطفولة الوسطي من سن ٦ الي ٩ سنوات.[7]



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- MaronutrientFactsheet_v10_Apr2020.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/PMC3086737/
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)

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]

فيتامينات /معادن	الكميه المطلوبه في اليوم	مصدره من الطعام	أهميتها لك ولطفلك
حديد	٢٧ مجم	● لحم بقري ● فول ● سبانخ ● فواكه مجففة ● دقيق الشوفان أو الحبوب المدعمة بالحديد.	● 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
زنك	١١ مجم	● اللحوم الحمراء ● الدواجن ● الفول ● المكسرات ● الحبوب الكامله ● الحبوب المدعمة بالزنك ● منتجات الألبان	● تقوية المناعة ● مقاومة العدوى ● النمو السليم وتطور الجهاز العصبي للجنين
كالسيوم	١٠٠٠ مجم	● منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي ● البروكلي ● الأطعمة المدعمة بالكالسيوم مثل (الحبوب والخبز والعصائر) ● اللوز وبذور السمسم ● السردين ● الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة	● 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
فيتامين د	١٥ مايكروجرام	● التعرض للشمس ● الحليب المدعم وحبوب الإفطار ● صفار البيض ● الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين	● يساعد الكالسيوم في بناء عظام وأسنان قوية وصحية للجنين ● ضروري لوظائف العضلات والأعصاب ● يساعد جهاز المناعة على محاربة البكتيريا والفيروسات ● صحة البصر والجلد

فيتامين أ	٧٧٠ مايكروجرام	● اللبن ● البيض ● الجزر ● السبانخ ● الخضروات الخضراء والصفراء ● البروكلي ● البطاطا ● القرع ● الفواكه صفراء ● الشمام	● نمو العظام والأسنان بشكل جيد ● يساعد في صحة البصر والجلد ● يحسن المناعة
كولين	٤٥٠ مجم	● الدجاج ● اللحم بقري ● البيض ● اللبن ● منتجات الصويا ● الفول السوداني	● نمو دماغ الجنين والحبل الشوكي
فيتامين سي	٨٥ مجم	● الفواكه وعصائر الحمضيات مثل البرتقال ● الفراولة ● البابايا ● البروكلي ● الفلفل رومي ● البطاطا ● الطماطم	● يحمي الأنسجة من التلف ● يساعد الجسم على امتصاص الحديد ● يساعد في بناء نظام مناعة صحي ● يساعد في صحة اللثة والأسنان والعظام
ثيامين ب١	١,٤ ١,٤مجم	● الحبوب الكامله ● الحبوب المدعمة ● البيض ● الأرز ● المعكرونة ● التوت ● المكسرات ● البقوليات ● لحم خنزير	● يرفع مستويات الطاقة ● تنظيم الجهاز العصبي
ريبوفلافين ب٢	١,٤مجم	● اللحوم ● دواجن ● سمك ● منتجات الألبان ● الحبوب المدعمة ● البيض	● الحفاظ علي طاقة ونشاط الجسم ، والبصر، وصحة البشرة
نياسين (ب٣)	١٨مجم	● الأطعمة الغنية بالبروتين ● الحبوب الكامله والخبز كامل الحبه ● اللحوم ● السمك ● اللبن ● البيض ● الفول السوداني	● صحة الجلد ● صحه الأعصاب ● يساعد في عمليات الهضم

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

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

الجرعه المطلوبة في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠مجم من حمض دوكوزاهيكسانويك (اوميجا ٣)لأنها حجر الأساس لنمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي[4]. 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 والهليون. 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 مرحله الطفولة الوسطي من سن ٦الى٩ 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 تأخدين 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

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)