

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.

[illegible]

أولمعا ٣ أحد الأحماض الدهنية الأساسية الذي لا ينتجه الجسم ويجب أن يؤخذ من مصادر غذائية مختلفة مثل السلمون والتيندري وكمكمل غذائي رموي.

الزيتون المطبوخة في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠ مجم من حمض دوكوساهيكسانويك (أولمعا ٣) لأنها جزء أساسي للمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي، كما أنه يساعد في الوقاية من احتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية والصحة بعد الولادة للأمهات.

وسطي من سن ١ الي ٩ سنوات

1. Nutrition During Pregnancy - ACOG
2. Maternal weight at birth - JGIM Apr 2002 pdf (cdc.gov)
3. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation (ygh.gov)
4. <https://www.aacp.org/pregnancy/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/emerge-3-fatty-acids/faq/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2046727/>
6. Maternal Lutein and Zeaxanthin Concentrations in Relation to Offspring Visual Acuity at 3 Years of Age: The GUSTO Study. *PublicMed* (in-goa)
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 - *PublicMed* (in-goa)

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 وجنينك. 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	الكمية المطلوبة في اليوم	مصدره من الطعام	أهميتها لك ولطفلك
حديد	٢٧ مجم	<ul style="list-style-type: none"> لحم بقري فول سبانخ فواكه مجففة دقيق الشوفان أو الحبوب المدعمة بالحديد. 	<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
زنك	١١ مجم	<ul style="list-style-type: none"> اللحوم الحمراء الدواجن الفول المكسرات الحبوب الكاملة الحبوب المدعمة بالزنك منتجات الألبان 	<ul style="list-style-type: none"> تقوية المناعة مقاومة العدوى النمو السليم وتطور الجهاز العصبي للجنين
كالسيوم	١٠٠٠ مجم	<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 	<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
فيتامين د	١٥ مايكروجرام	<ul style="list-style-type: none"> التعرض للشمس الحليب المدعم وحبوب الإفطار صفار البيض الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين 	<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
فيتامين أ	٧٧٠ مايكروجرام	<ul style="list-style-type: none"> اللبن البيض الجزر السبانخ الخضروات الخضراء والصفراء البروكلي البطاطا القرع الفواكه صفراء الشمام 	<ul style="list-style-type: none"> نمو العظام والأسنان بشكل جيد يساعد في صحة البصر والجلد يحسن المناعة

كولين	٤٥٠ مجم	<ul style="list-style-type: none"> • الدجاج • اللحم بقري • البيض • اللبن • منتجات الصويا • الفول السوداني 	<ul style="list-style-type: none"> • نمو دماغ الجنين والحبل الشوكي
فيتامين سي	٨٥ مجم	<ul style="list-style-type: none"> • الفواكه وعصائر الحمضيات • مثل البرتقال • الفراولة • البابايا • البروكلي • الفلفل رومي • البطاطا • الطماطم 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ١,٤ مجم	<ul style="list-style-type: none"> • الحبوب الكاملة • الحبوب المدعمة • البيض • الأرز • المعكرونة • التوت • المكسرات • البقوليات • لحم خنزير 	<ul style="list-style-type: none"> • يرفع مستويات الطاقة • تنظيم الجهاز العصبي
ريبوفلافين ب٢	١,٤ مجم	<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم • دواجن • سمك • منتجات الألبان • الحبوب المدعمة • البيض 	<ul style="list-style-type: none"> • الحفاظ علي طاقة ونشاط الجسم ، والبصر، وصحة البشرة
نياسين (ب٣)	١٨ مجم	<ul style="list-style-type: none"> • الأطعمة الغنية بالبروتين • الحبوب الكاملة والخبز كامل الحبه • اللحوم • السمك • اللبن • البيض • الفول السوداني 	<ul style="list-style-type: none"> • صحة الجلد • صحة الأعصاب • يساعد في عمليات الهضم

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 ٣٠٠ مجم من حمض دوكوزاهيكسانويك (اوميغا ٣) لأنها حجر الأساس لنمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي^٤. كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية و الصحة بعد الولادة.

اللوتين هو كاروتينويد يعمل كمضاد للأكسدة. متواجد في الخضروات الورقية مثل اللفت والخس والبروكلي والكوسه والذرة والجزر واليامية 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/>

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