

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالات

# 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

• بخلاف الغيتامينات والمعادن المدرجة أعلاه . فإن  
• واللوتين ضروريان أثناء الحمل .

اجعلوا الأكل الصحي المتنوع من جميع المجموعات الغذائية هدف لكم  
وأوقطونه بطرق آمنة للحمل لأنه سيساعدكم في الحصول على جموع  
العنصر الغذائي الضروري.



## المراجع

# 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 للجسم وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والازدهار.

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ والكوليцин وفيتامينات ب وفيتامين سي.<sup>2</sup>

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

• نمو دماغ الجنين والحمل الشوكي	• الدجاج • اللحم بقرى • 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 • البقويليات • لحم خنزير	١,٤ مجم	فيتامين ب١
• الحفاظ على طاقة ونشاط الجسم ، والبصر، وصحة البشرة	• اللحوم دواجن سمك منتجات الألبان الحبوب المدعمة • البيض	١,٤ مجم	فيتامين ب٢
• صحة الجلد • صحة الأعصاب • يساعد في عمليات الهضم	• الأطعمة الغنية بالبروتين • الحبوب الكاملة والخبز كامل الحبه • 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.

الجرعه المطلوبه في اليوم للمرأة الحامل هي ٣٠٠ مجم من حمض دوكوزاهيكسانويك (أوميجا ٣) لأنها حجر الأساس لنمو دماغ الجنين والعينين والجهاز العصبي<sup>٤</sup>. كما أنه يساعد في الوقاية من اكتئاب الولادة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية والصحية بعد الولادة.

اللوتين هو كاروتينويد يعمل كمضاد للأكسدة. متواجد في الخضروات الورقية مثل اللفت والخس والبروكلي والكوسه والذرة والجزر والباميه 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 لشبکية العین ودماغ الطفل. وايضا وجد ان له علاقه بنمو أفضل للذكاء الفظي و السلوكيات في مرحله الطفولة الوسطي من سن ٩ إلى ١٦ سنوات.

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

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

المراجع:

Nutrition During Pregnancy | ACOG .1

(MicronutrientFactsheet\_v10\_April2020.pdf (cdc.gov .2

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

[https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/omeg .4 /a-3-fatty-acids-faqs](https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/omega-3-fatty-acids-faqs)

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

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

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