

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. ^١ المغذيات الدقيقة وهي الفيتامينات والمعادن، ذات أهمية بالغة للوظائف الحيوية للجسد وتساعد الرضع والأطفال على النمو والتعلم والازدهار. ^٢ تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من حمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ والكولين وفيتامينات ب وفيتامين سي. ^{٣-٢}

| فيتامينات / معادن | الكمية المطلوبة في اليوم | أهميتها لك ولطفلك | مصدره من الطعام |
|---------------------|--------------------------|--|---|
| • حديد | ٢٧ مجم | • 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 | • لحم بقري • فول • سبانخ • فواكه مجففة • دقيق الشوفان أو الحبوب المدعمة بالحديد |
| • زنك | ١١ مجم | • تقوية المناعة. • مقاومة العدوى. • النمو السليم وتطور الجهاز العصبي للجنين. | • اللحوم الحمراء • الدواجن • الفول • المكسرات • الحبوب الكاملة • الحبوب المدعمة بالزنك • منتجات الألبان |
| • كالسيوم | ١٠٠٠ مجم | • 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. | • منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي • البروكلي • الأطعمة المدعمة بالكالسيوم مثل (الخبز والخبز المدعم بالعصائر) اللوز وبذور السمسم • السردين • الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة |
| • 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 البصر 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 البصر والجلد. • يحسن المناعة. | • اللبن • البيض • الجزر • السبانخ • الخضروات الخضراء والصفراء • البروكلي • البطاطا • القرع • الفواكه صفراء • الشمام |
| • كولين | ٤٥٠ مجم | • نمو دماغ الجنين والحبل الشوكي. | • الدجاج • اللحم بقري • البيض • اللبن • منتجات الصويا • الفول السوداني |
| • فيتامين سي | ٨٥ مجم | • 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 • البانايا • البروكلي • الفلفل رومي • البطاطا • الطماطم |
| • ثيامين ب١ | ١.٤ مجم | • يرفع مستويات الطاقة. • تنظيم الجهاز العصبي. | • الحبوب الكاملة • الحبوب المدعمة • البيض • الأرز • المعكرونة • التوت • المكسرات • البقوليات |
| • ريبوفلافين ب٢ | ١.٤ مجم | • الحفاظ على طاقة ونشاط الجسم ، والبصر ، وصحة البشرة | • اللحوم • دواجن • سمك • منتجات الألبان • الحبوب المدعمة • البيض |
| • نياسين ب٣ | ١٨ مجم | • صحة الجلد. • صحة الأعصاب. • يساعد في عمليات الهضم. | • الأطعمة الغنية بالبروتين • الحبوب الكاملة والخبز كامل الحبة • اللحوم • السمك • اللبن • البيض • الفول السوداني |
| • فيتامين ب٦ | ١.٩ مجم | • تكوين خلايا الدم الحمراء. • الحد من غثيان الصباح للحامل. | • الدجاج • السمك • البيض • فول الصويا • الجزر • الكرنب • الشمام • البازيلاء • السبانخ • بذور زهرة عباد الشمس • الموز • الفول • البروكلي • الأرز البني • الشوفان • نخالة • الفول السوداني • الجوز |
| • فيتامين ب١٢ | ٢.٦ مايكروجرام | • عامل مهم في تخليق الحمض النووي • منع حدوث عيوب الأنبوب العصبي (NTDs) للجنين (وهو نوع معين من العيوب الخلقية للدماغ والعمود الفقري والحبل الشوكي). | • السمك • اللحم بقري • البيض • منتجات الألبان • الدواجن |

٢-١



• 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 دوكوناهيكسانويك (أوميغا 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 الصحية بعد الولادة للأمهات. ^{٥-٤}

• 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. ^٦ وايضا وجد ان له علاقة بنمو أفضل للكفاء اللفظي والسلوكيات في مرحلة الطفولة الوسطي من سن ٦ الي ٩ سنوات. ^٧



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