

الفيتامينات التي ستحتاجها إليها للإنجاب

فومي بزيادة خصوبتك واحصل على جسم صحي مستعد للإنجاب مع هذه الفيتامينات.

هل تساءلت عما إذا كان هناك شيء يجب أن تتناوليه أكثر من أي وقت مضى لكي تساعدني نفسك على الحمل؟ حسنا، هناك في الواقع عدد قليل من الأشياء. التغذية الجيدة يمكن أن تساعدك على الحمل وإعداد جسمك لطفل. فيما يلي الفيتامينات التي يجب عليك اخذها:

الزنك:

أنت وشريك حياتك يجب أن تحصلا على الكثير من الزنك. الزنك يساهم في الإباضة والخصوبة لدى النساء وكذلك في السائل المنوي وإنجاح هرمون التستوستيرون لدى الرجال. وقد لوحظ أن نقص الزنك يمكن أن يرتبط مع نسبة إنتاج الحيوانات المنوية الضعيفة. فمن المستحسن أن يحصل الرجال على كمية يومية من 11 ملغم من الزنك والنساء 8 ملغم. المحار يحتوي على أكثر نسبة من الزنك من أي طعام آخر، ولكن إذا كانت هذه القشور لا تعجبك، يمكنك أيضاً أن تتناولها غيرها من الأطعمة الغنية بالزنك مثل الحبوب الكاملة، سلطعون البحر، الكركند، الفاصولياء، ومنتجات الألبان.

حمض الفوليك:

من المستحسن أن تستهلك جميع النساء في سن الإنجاب حوالي 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميا. حمض الفوليك هو فيتامين يستخدمه الجسم لإنشاء خلايا الدم الحمراء. هذا الفيتامين يصنع الدم الاضافي لجسمك خلال فترة الحمل، فيقلل من احتمال وجود خلل في الأنابيب العصبي (مشكلة في الحبل الشوكي للطفل). حمض الفوليك هو الشكل الاصطناعي لهذا الفيتامين. لأن الأنابيب العصبي للطفل يتتطور في الأسابيع القليلة الأولى من الحمل، من المهم أن تكوني مستعدة. كل من الزنك والفولات مهم في تركيب الحمض النووي والحمض النووي الريبي. يمكن أن تستفيد بعض حالات العقم لدى الذكور من مكملات الزنك والفولات. يمكنك الحصول على كمية يومية من حمض الفوليك في الحمضيات، الحبوب الكاملة، والخضر الورقية.

الأوميغا ٣ الخالية من الدهون:

خذى هذه الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في زيت السمك، بعض الزيوت النباتية، أو الجوز إذا كنت تمررين بعلاجات التلقيح الاصطناعي. جسمك لا يمكن أن يصنع الأحماض الدهنية للأوميغا ٣، لذلك يجب الحصول عليها من خلال الغذاء. قد ارتبطت زيادة نسبة تناول الأحماض الدهنية للأوميغا ٣ مع تحسين نوعية الجنين في التلقيح الاصطناعي.