

# الفيتامينات الضرورية للإنجاب

هل تساءلت عما إذا كان هناك شيء يجب أن تتناوله لتزديدي فرصك من الحمل؟ حسنا، هناك في الواقع عدد قليل من الأشياء التي قد تساعدك. فيما يلي الفيتامينات التي يجب عليك تناولها:

## الزنك:

يجب عليك وعلى شريك حياتك أن تتناولوا الكثير من الزنك. الزنك يساهم في الإباضة والخصوبة لدى النساء وكذلك يزيد من إنتاج السائل المنوي وهرمون التستوستيرون لدى الرجال. المحار لديه الكثير من الزنك بالنسبة لأي طعام آخر. يمكنك أيضا أن تستهلكي غيرها من الأطعمة الغنية بالزنك مثل الحبوب الكاملة، سلطعون البحر، الفاصوليا، ومنتجات الألبان.

## حمض الفوليك:

حمض الفوليك هو فيتامين ب مركب يستخدمه الجسم لإنشاء خلايا الدم الحمراء. هذا الفيتامين يصنع الدم الاضافي لجسمك خلال فترة الحمل ويقلل من احتمال وجود خلل في الأنبوب العصبي (مشكلة في الحبل الشوكي لدى الطفل). لأن الأنبوب العصبي لدى الطفل ينمو في الأسابيع القليلة الأولى من الحمل، من المهم أن تكوني مستعدة لذلك. كل من الزنك والفولات مهم في تركيب الحمض النووي والحمض النووي الريبسي. يمكنك الحصول على كمية يومية من حمض الفوليك عند استهلاك الحمضيات، الحبوب الكاملة، والخضرا الورقية.

## الأحماض الدهنية من الأوميغا ٣:

تناولي هذه الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في زيت السمك، بعض الزيوت النباتية، أو الجوز إذا كنت تخضعين لعلاجات التلقيح الاصطناعي. جسمك لا يمكن أن يصنع الأحماض الدهنية من الأوميغا ٣. يجب أن تحصل عليها من خلال الغذاء.

## الحديد:

ابدئي بزيادة كمية الحديد في النظام الغذائي الخاص بك الآن. يستخدم الحديد لصنع الهيموجلوبين، المكون الذي يحمل الأكسجين من خلايا الدم الحمراء. إذا كان جسمك لا يملك ما يكفي من الحديد، أنسجة الجسم والأعضاء لن تحصل على الأكسجين الذي تحتاج إليها للعمل.

بشكل صحيح. يمكنك عادة الحصول على هذه الكمية في حبوب الفيتامينات الخاصة بك، ولكن يمكنك أيضا العثور على الحديد في الأطعمة مثل اللحوم الحمراء، التوفو، والخضروات الورقية الخضراء.

## **الكالسيوم:**

إن طفلك المتنامي يحتاج للكالسيوم. يمكنك أن تأخذي مكملات الكالسيوم المنفصلة أو تأخذي صيغة ما قبل الولادة دون وصفة طبية. إدخال الكالسيوم في النظام الغذائي الخاص بك ليست فكرة سيئة: اشربي الكثير من الحليب وكلي الخضر الورقية.