دور حمض الفوليك بالنسبة للحمل

يعرف حمض الفوليك انه بطل للحمل! إن تناول فيتامين ما قبل الولادة مع 400 ميكروغرام موصى بها من حمض الفوليك قبل وخلال فترة الحمل يمكن أن يساعد على الوقاية من حدوث التشوهات الخلقية في دماغ الجنين والحبل الشوكي للأم. خذي حمض الفوليك كل يوم وامضي قدمًا مع وعاء من الحبوب المدعمة أيضًا.

ما هو حمض الفوليك؟

يعد هذا الحمض شكل من صنع الإنسان من الفيتامين B يسمى الفولات. تلعب الفولات دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء في الجسم وتعمل على تطوير الأنبوب العصبي في دماغ الجنين والحبل الشوكي. أفضل مصادر لهذا الفيتامين هي الحبوب. تم العثور عليه بشكل طبيعي ايضا في الحمضيات كافة والخضار الخضراء.

متى يجب ان بتدا المرأة بتناول حمض الفوليك؟

تبدأ التشوهات الخلقية لدى الجنين بالحدوث خلال أول 4 أسابيع. من المهم أن يكون لديك الحمال نسبة حمض فوليك جيدة في نظامها خلال هذه الفترة المبكرة حيثما يكون يتطور ونمو دماغ الجنين والحبل الشوكي. كما ينصح البدء بتناوله لدى البدء بمحاولة الحمل.

من جهة أخرى، يوصى البدء باستهلاك حبوب حمض الفوليك قبل الحمل بمدة شهر ، ويوميًا خلال فترة الحمل.

ما هي كمية حمض الفوليك التي يجب استهلاكها أثناء الحمل؟

يوصى استهلاك 400 ميكروغرام من هذا الفيتامين كل يوم خلال فترة الحمل. في حال كنت تتناولين بالفعل الفيتامينات المتعددة ، اذا عليك التحقق لمعرفة ان كانت تحتوي على نسبة هذا الحمض الموصى بها. إذا كنت لا ترغبين بغستهلاك حبوب الفيتامينات ، بالتالي عليك اخذ مكملات حمض الفوليك .

ما هي فوائد الفولات؟

مع عدم وجود كمية كافية من حمض الفوليك بجسم الحامل ، قد لا يغلق الأنبوب العصبي بطريقة صحيحة لدى الجنين ومن الممكن ان يصاب في

هذه الحالة بعيوب الأنبوب العصبي . حالة مرض الانبوب العصبي :

- نمو غير كامل للحبل الشوكي وفقرات الظهر.
- نمو غير مكتمل لأجزاء الدماغ.

لا يعيش الطفل الذين يعان من مشكلة عسر السن بشكلٍ طويل، في حال عدم الوقاة فهو سيعاني من الإعاقة الدائمة. هذه مشاكل مخيفة. الخبر الجيد هو أن استهلاك ما يكفي من الفولات يحمي الجنين من حدوث مشكلة عيوب الأنبوب العصبي.

عندما يؤخذين قبل الحمل وخلال هذه المرحلة ، فيحمي الجنين من:

- الولادة المبكرة
- مشكلة الوزن بعد الولادة
- الإجهاض
- نمو غير مكتمل في الرحم

كما تم اقتراح حمض الفوليك للحد من مخاطر:

- مضاعفات الحمل ، فقد خلص أحد التقارير إلى أن الحامل التي تستهلك مكملات حمض الفوليك بالثلث الثاني هي اقل عرضة لمتلازمة تسمم الحمل .
- مرض القلب
- السكتة الدماغية
- أنواع سرطان
- مرض الزهايمر

أهم المصادر الغذائية بحمض الفوليك:

تشمل قائمة الأطعمة التي تساعد على حصول الجسم على المزيد من حمض الفوليك هي:

- 400 ميكروغرام : حبوب الافطار المدعمة كليا ، أي3/4 كوب.
- 215 ميكروغرام : اللحم الأحمر ولحم الكبد ، المطبوخ ، 3 أوقية.
- 179ميكروغرام : العدس ، البذور 1/2 كوب.
- 115ميكروغرام : سبانخ ، مجمدة ، مطبوخة ، مسلوقة ، 1/2 كوب.
- 110ميكروغرام : نودلز البيض المدعم ، 1/2 كوب.
- 100ميكروغرام : حبوب الإفطار ، المدعمة 25%، 3/4 كوب.

- 90 ميكروغرام : الفاصولياء ، مسلوقة ، نصف كوب.