ضرورة تناول الحامل الفيتامين D

تحتاج المرأة الحامل الى الكثير من الرعاية والإهتمام والعناية الصحية والغذائية تحديدًا طوال فترة الحمل. يجب على الأم المستقبلية تناول الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل، لتعزيز صحة جسمها وتوقية مناعتها وتعزيز صحة الجنين وحمايته والحرص على نموه بطريقة صحية ومثالية.

يعتبر الفيتامين D من أكثر الفيتامينات ضرورية للحامل وينصح كل الأطباء استهلاك هذا العنصر بالأطعمة أو المكملات الغذائية. يتمتع هذا الفيتامين بالكثير من الفوائد لصحة الأم والجنين.

فما هي فوائد الفيتامين D للحامل؟

أشارت دراسة أمريكية حديثة أن حصول الحامل على كمية جيدة من الفيتامين Dأثناء الحمل تساعد على التخفيف من خطر إصابة الطفل في المستقبل بالربو والحساسية.

يعزز هذا الفيتامين كفاءة جهاز المناعة لدى الطفل تجاه أمراض الجهاز التنفسي العديدة ويجعله أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض، بحسب الباحثون. كما أفادوا أن نقص هذا العنصر خلال الحمل يسبب بزيادة خطر إصابة الطفل بأمراض المناعة والحساسية وأمراض الجهاز التنفسي. كما أنه يسبب بمشكلة صفير أثناء النوم، التي من الممكن أن تستمر لسنوات من عمر الطفل.

تعرفي على أهم مصادر الفيتامين D:

ينصح الأطباء أن تتناول الحامل السلمون، التونة، الحبوب الكاملة، البيض، كبد البقر، للحصول على هذا الفيتايمن بطريقة طبيعية. كما عليها التعرض لأشعة الشمس لفترة جيدة خلال النهار، بحيث تعد الشمس مصدر مهم لهذا الفيتامين. بالإضافة الى ذلك، يجب على الأم المستقبلية تناول مكملات الفيتامين D الغذائية، بعد استشارة الطبيب، لتحديد لها الجرعة المناسبة.

يؤثر غذاء الحامل والمكملات الغذائية، بشكل مباشر على صحة الطفل ونموه ومناعته. لذا، يجب أن تحرص على العناية بنظامها الغذائي

واستشارة الطبيب بإستمرار طوال فترة الحمل.