لا تهملي هذه الفيتامينات والمكملات خلال الحمل

يحتاج جسم المرأة خلال فترة الحمل الى عناية خاصة، من ناحية النظام الغذائي والمكملات الغذائية وتناول الفيتامينات. فخلال الحمل، يتم إستهلاك مخزون كبير من الكالسيوم والفيتامين B والحديد لذلك من الضروري أن تحافظ الأم المستقلبية على صحتها وصحة الجنين والعناية الجيدة بنفسها.

اليكِ أهم الفيتامينات والمكملات الغذائية التي عليك تناولها يوميًا خلال فترة الحمل والرضاعة:

حمض الفوليك: ينصح تناول حبة من حمض الفوليك يوميًا بعد الإفطار أو الغداء وخلال فترة الثلث الأول من الحمل. يمنع حمض الفوليك حدوث تشوهات بالجهاز العصبي لدى الجنين وعيوب خلقية.

الكالسيوم: منذ بداية الحمل، ينصح إستهلاك الحليب واللبن ومنتجات الأجبان والبيض. وخلال الثلث الثاني من الحمل فينصح بتناول حبة من الكلسيوم كل يوم. يفيد الكالسيوم الحامل والجنين، ويقي الأم من حصول هشاشة العظام ويحافظ على صحة العظام والأسنان.

الحديد: تبدأ الحامل بتناول مكملات الحديد خلال الشهر الرابع من الحمل، إلى جانب الكالسيوم. وحيث يفضل تناول إحدى العنصرين صباحًا والثاني مساءً. يساعد مكمل الحديد على الوقاية من الأنيميا، يقلل فرص إنخفاض وزن الطفل ويقلل فرص التعرض للولادة المبكرة.

الأوميغا 3: تبدأ الحامل بتناول مكملات بتناول مكملات الأوميغا 3 في الشهر الرابع من الحمل. تساعد هذه الأحماض الدهنية على تقوية عيون ودماغ الجنين، تضفي الشعور بالطاقة والنشاط للحامل، تحسّن الدورة الدموية وتخلص من الإرهاق. ينصح تناول 200 ميليغرام يوميًا من الأوميغا 3 وإدراج الأسماك الدهنية في النظام الغذائي مثل السلمون والسردين والماكريل والبوري.

كما عليك تناول الفيتامينات التكميلية في بداية الثلث الثاني من الحمل وهي الفيتامينات D وC وH وB6 وB12 والزنك.