

# الفيتامينات التي ستحتاجين إليها للإنجاب

قومي بزيادة خصوبتك واحصلي على جسم صحي مستعد للإنجاب مع هذه الفيتامينات.

هل تساءلت عما إذا كان هناك شيء يجب أن تتناوليه أكثر من أي وقت مضى لكي تساعد 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 أخذها:

## الزنك:

أنت وشريك حياتك يجب أن تحصلا على الكثير من الزنك. الزنك يساهم في الإباضة والخصوبة لدى النساء وكذلك في السائل المنوي وإنتاج 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 ١١ ملغ من الزنك والنساء ٨ ملغ. المحار يحتوي على أكثر نسبة من الزنك من أي طعام آخر، ولكن إذا كانت هذه القشور لا تعجبك، يمكنك أيضا أن تتناولي غيرها من الأطعمة الغنية بالزنك مثل الحبوب الكاملة، سلطعون البحر، الكركند، الفاصوليا، ومنتجات الألبان.

## حمض الفوليك:

من المستحسن أن تستهلك جميع النساء في سن الإنجاب حوالي ٤٠٠ 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 الأنبوب العصبي (مشكلة في الحبل الشوكي للطفل). حمض الفوليك هو الشكل الاصطناعي لهذا الفيتامين. لأن الأنبوب العصبي للطفل يتطور في الأسابيع القليلة الأولى من الحمل، من المهم أن تكوني مستعدة. كل من الزنك والفولات مهم في تركيب الحمض النووي والحمض النووي الريبسي. يمكن أن تستفيد بعض حالات العقم لدى الذكور من مكملات الزنك والفولات. يمكنك الحصول على كمية يومية من حمض الفوليك في الحمضيات، الحبوب الكاملة، والخضرا الورقية.

## الأوميغا ٣ الخالية من الدهون:

خذي هذه الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في زيت السمك، بعض الزيوت النباتية، أو الجوز إذا كنت تمرين 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.