

6 فيتامينات ضرورية خلال التخطيط للحمل

بات معروفا أن المرأة الحامل تحتاج الى تناول الفيتامينات التي تجعلها تتمتع بحمل صحي أولا ومن ثم للمحافظة على صحتها وصحة جنينها.

لكن، هذه المكملات الغذائية لا تبدأ عند حدوث الحمل كما يعتقد البعض بل على العكس يجب أن يتم تناولها مع بداية التخطيط للحمل لأن جسم المرأة بحاجة الى أن يتحضر للتغيرات التي ستحدث خلال التسعة أشهر من الحمل.

وإذا كنت سيدتي تخططين للحمل، اليك الفيتامينات الضرورية التي يجب أن تتناولوها قبل الحمل:

1- حمض الفوليك

يلعب حمض الفوليك دورا مهما في الحمل لأنه يقي الجنين من الإصابة بالتشوهات الخلقية، كما وأنه يزيد فرص نجاح الحمل من خلال تسريع عملية الإخصاب، وهو من أهم الفيتامينات التي يجب على المرأة تناولها بانتظام قبل وخلال فترة الحمل.

2- الفيتامين C

يساعد تناول هذا الفيتامين على تحسين التبويض ويحميها من جروح الحمض النووي التي يمكن أن تؤدي إلى الإجهاض خلال الأشهر الثلاث الأولى من الحمل.

3- الفيتامين A

يساعد تناول هذا الفيتامين على دعم خصوبة المرأة من خلال تنظيم الإباضة، ويعزز الجهاز المناعي لدى الحامل ويحميها من الإصابة بفيروسات.

4- الزنك

يزيد الزنك من فرص الإخصاب والحمل لأنه يساعد على انقسام الخلايا ويرفع مستويات الأستروجين والبروجسترون، كما وأنها تلعب دورا مهما

بالنسبة للجنين إذ تعزز من نموه بشكل صحي وتساهم في تكوين أعضائه الداخلية.

5- الحديد

يقي الحديد من الإصابة بالأنيميا ويحمي المرأة الحامل من الإصابة بفقر الدم، ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض من خلال زيادة عمل جهاز المناعة.

6- الكالسيوم

لكل امرأة تخطط للحمل أن تضاعف الكمية التي تتناولها من الكالسيوم لأنه يساعد على تقوية عظام المرأة ويساعد في نمو الجنين.