6 فيتامينـــــات ضروريـــــة 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 جمس المرأة بحاجة الى أن يتحضر للتغيرات التي ستحدث خلال التسعة أشهر من الحمل.

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

1- حمض الفوليك

يلعب حمض الفوليك دورا مهما في الحمل لأنه يقي الجنين من الأصابة بالتشوهات الخلقية، كما وأنه يزيد فرص نجاح الحمل من خلال تسريع عملية الإخصاب، وهو من أهم الفيتامينات التي يجب على المرأة تناولها بإنتظام 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 المنعلي 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 إمرأة تخطط للحمل أن تضعاف الكمية التي تتناولها من الكالسيوم لأنه يساعد على تقوية عظام المرأة ويساعد في نمو الجنين.