

4 فيتامينات ضرورية للمرأة الحامل

خلال الحمل تحتاج المرأة الى مجموعة كبيرة من الفيتامينات لحمل صحي، واليك في ما يلي قائمة بالفيتامينات الضرورية:

1- حمض الفوليك

من أهم الفيتامينات وأكثرها إفادة، فهو يساعد على التقليل من احتمال الإصابة بتشوهات المولود. كل ما عليك فعله هو تناول حمض الفوليك قبل بضع أشهر من الحمل وحتى الأسبوع 12 أي نهاية الثلث الأول من الحمل. يمكنك أن تجدي حمض الفوليك في الكثير من الأطعمة كالخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل البروكولي، الملفوف، حبوب الفاصولياء والبازلاء وكذلك بعض الفواكه مثل البرتقال.

2- الحديد: يعد الحديد من أهم الفيتامينات التي تحتاجها الأم في فترة الحمل. حيث يقوم الجنين بأخذ حاجته من الحديد من جسمك مما سيعرضك لنقص الحديد وبالتالي الإصابة بفقر الدم والذي يسبب الشعور بالتعب والإرهاق. إضافة إلى حبوب الحديد الذي يمكنك أخذها بعد إستشارة طبيبك، هناك بعض الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحم الأحمر، السمك، البيض، الفواكه المجففة، حبوب الإفطار والخبز من القمح الكامل والخضروات ذات الأوراق الخضراء يمكنك تناولها لإسترداد الحديد إلى جسمك.

3- فيتامين C : يساعد فيتامين سي الجسم على امتصاص الحديد بشكل أفضل، ويمكنك الحصول عليه بتناول كوبٍ من عصير الفواكه مع وجبة حبوب الإفطار، وقطعة فواكه قبل وجبتك الرئيسية.

4- الأحماض الدهنية أوميغا 3: تساعد هذه الأحماض على نمو الجهاز العصبي عند الجنين بشكل صحي، كما أن تناول الأوميغا خلال الحمل يساعد على بناء دماغ الجنين بشكل أفضل. تجدين الأوميغا في الأسماك الزيتية مثل السردين والسلمون، لكن لا تفرطي في تناولها وإكتفي بمرتين في الأسبوع فقط لأنها تحتوي على الزئبق والذي من الممكن أن يضر بطفلك.

اختاري مجموعة الفيتامينات المخصصة للحوامل، ولا تتناولي أي نوع من دون إستشارة طبيبك من قبل الذي سيحدد لك ما الذي يحتاجه جسمك.