

فيتامين (د) والحمل

فيتامين أشعة الشمس



المراجع

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/vitamin-d-and-pregnancy/>

https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/scientific-impact-papers/vitamin_d_sip43_june14.pdf

http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/vit_d_supp_pregnant_women/en/

<http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Vitamin-D-Screening-and-Supplementation-During-Pregnancy>

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board.
Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: National Academy Press, 2010

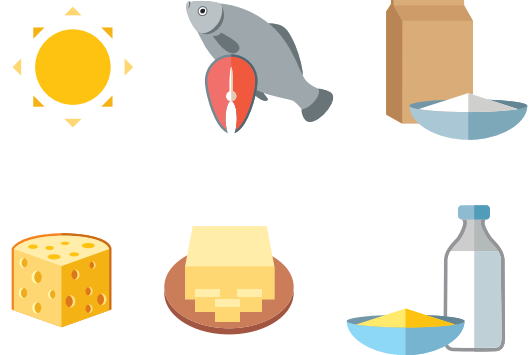
المقدمة

- فيتامين (د)، أو ما يعرف بفيتامين أشعة الشمس، أحد أهم الفيتامينات التي تحتاجينها خلال فترة الحمل، الأغذية الغنية بفيتامين (د) ستساعدك للحفاظ على حمل صحي، كما أنها تحتوي على الكثير من الفوائد لك ولطفلك.
- يجب علينا أن نتأكد أن الأم تحصل على الكمية اللازمة من فيتامين (د) خلال فترة حملها التي تكفي احتياجاتها وإحتياجات طفلها حتى يتطور الطفل بالشكل الصحي السليم.
- يقوم جسمك بصنع فيتامين (د) عندما تتعرضين لأشعة الشمس بالخارج.

مصادر فيتامين (د)

هنا قائمة بالأطعمة التي ستساعدك للحصول على الكمية اللازمة لك من فيتامين (د).

- الأسماك
- أشعة الشمس
- الحليب
- القمح
- الحبوب الكاملة
- الزبدة
- الجبن



لماذا تحتاجي فيتامين (د) خلال حملك؟

فيتامين (د) يساعدك للحصول على عظام قوية وصحية كما يقوم بعمل نفس الشيء لطفلك خلال نموه.

تناولك للعناصر الغذائية الصحيحة، والأكل بشكل جيد خلال فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية مهم جداً لنمو طفلك وتطوره. يحتاج طفلك فيتامين (د) ليساعده على بناء العظام والأسنان.

حصولك على الكمية الكافية من فيتامين (د) خلال فترة حملك يساعد طفلك على الحصول على كفايته من هذا الفيتامين أيضاً، ويقلل من نسبة حدوث مضاعفات خلال فترة الحمل.

كم هي الكمية التي تحتاجينها من فيتامين (د) خلال فترة حملك؟

هذا يعتمد على مستوى فيتامين (د) لديك، لذا هناك فحص دم تحتاجين القيام به للكشف عن مستوى فيتامين (د) لديك.

كيف يمكنك أنت و طفلك الحصول على فيتامين (د) من أشعة الشمس؟

تعرض جسمك لأشعة الشمس هي أفضل طريقة للحصول على فيتامين (د) اللازم لجسمك، إنتبهي للمدة الزمنية التي تتعرضين فيها للشمس وكوني حذرة كي لا تتعرضي لحروق الشمس بالجلوس فترة طويلة تحت أشعة الشمس.

ماذا يحدث إذا لم تحصلي على كمية كافية من فيتامين (د)؟!

يتسبب نقص فيتامين (د) بمشاكل صحية لدى الأم والطفل، بالنسبة لطفلك إذا لم يحصل على كمية كافية من فيتامين (د) خلال حملك، سوف تصبح عظام طفلك لينّة.

أما بالنسبة للأم فيرتبط نقص فيتامين (د) بزيادة خطورة مضاعفات الحمل، التي تتضمن إرتفاع ضغط الدم خلال الحمل.