

تغذية الحمل الصحي

التغذية الجيدة و
المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة اليومية



عملية تتبع متعدد الفيتامينات اليومي في مرحلة ما قبل الولادة:

ساعد نفسك بتذكر تناول متعدد فيتامينات ما قبل الولادة كل يوم وذلك بوضع علامة على الايام التي تاولتها فيها المكمل على الرزنامة.

ديسمبر	شهر نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيه	مايو	أبريل	مارس	شهر فبراير	يناير
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

كيفية تناول

متعدد الفيتامينات في مرحلة ما قبل الولادة

(وايضا تدعى المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة)



تناول قرص واحد - فقط واحد - من متعدد
فيتامينات ما قبل الولادة كل يوم وحتى نفاذ العبوة

- تناول قرص 1 (واحد) من متعدد فيتامينات ما قبل الولادة بشكل يومي طول فترة الحمل
- قم بإنشاء روتين/ نمط تذكير للتأكد من أنك تتناولين متعدد فيتامينات ما قبل الولادة بشكل يومي
- يجب عليك البدء بتناول متعدد فيتامينات ما قبل الولادة في حال علمت بأنك حامل
- ان تناول متعدد فيتامينات ما قبل الولادة ليلا وأو مع الطعام والماء قد يساعد في تخفيف الآثار الجانبية
- اذا تبقى لديك بعض الاقراص في عبوة متعدد الفيتامينات بعد ولادة الطفل، بإمكانك الاستمرار بتناول هذه الاقراص حتى نفاذ العبوة.

التخزين:

التخزين في مكان بارد، جاف بين درجة 15 - 30 درجة سيلوسية
احفظ العبوة محكمة الاغلاق

نظام غذائي صحي

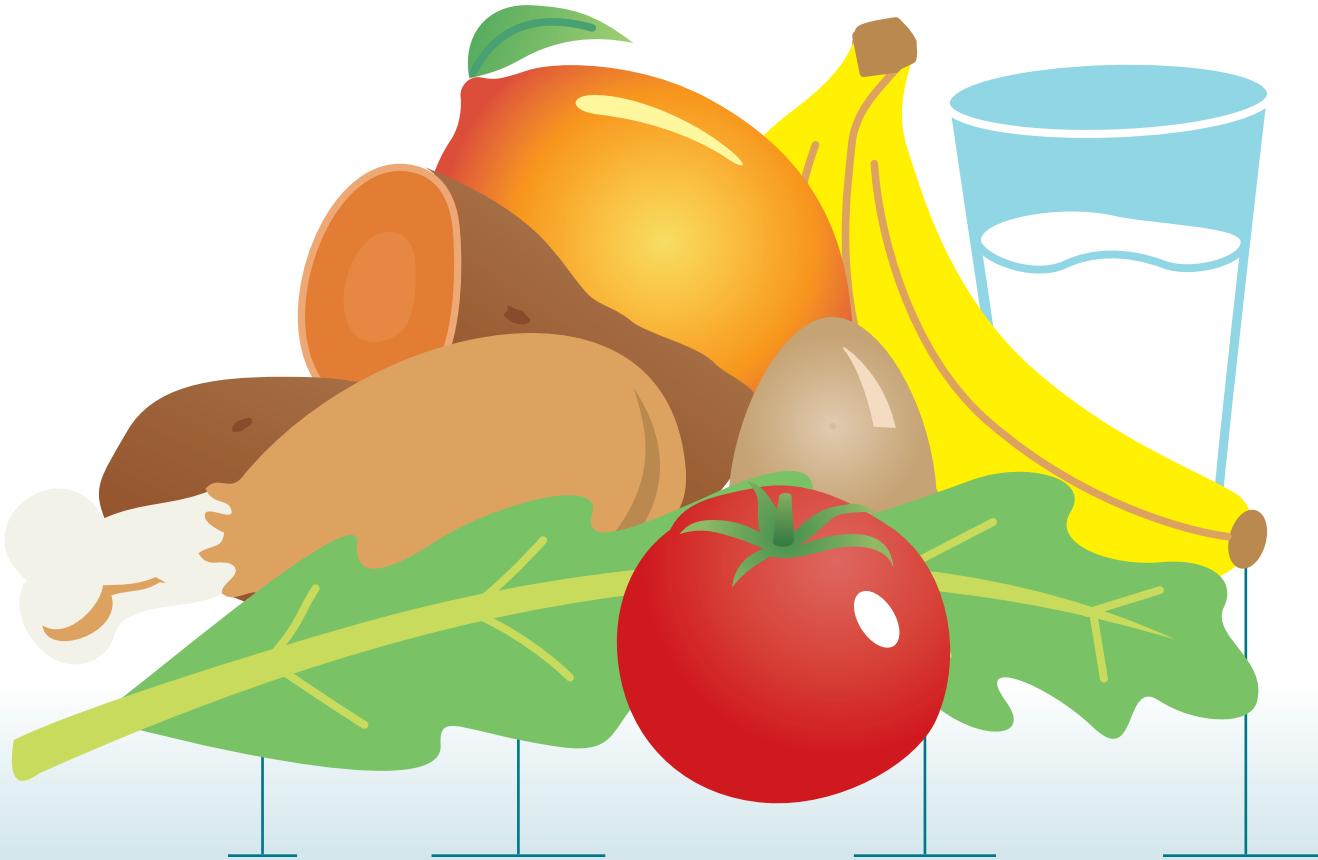
المكملات +

خلال الحمل، بالإضافة إلى تناول متعدد فيتامينات ما قبل الولادة بشكل يومي، يجب على المرأة الحامل أن تتبع نظام غذائي ذو عناصر غذائية تشمل على مختلف الفواكه والخضروات، الحبوب الكاملة، المكسرات، الفاصوليا، اللحوم الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان.

النساء الحوامل لديهم حاجة أكبر لمتعدد الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل. إن متعدد فيتامينات ما قبل الولادة اليومي، والذي يعرف أيضا بالمكملات الغذائية الدقيقة المتعددة، هو طريقة ممتازة لتلبية هذه الحاجة، حيث إنه من الصعب الحصول على كمية كافية من العناصر الغذائية من خلال الغذاء لوحده. كلما بدأت المرأة الحامل بتناول متعدد فيتامينات ما قبل الحمل بشكل أكبر، كلما كان تأثير الفيتامينات والمعادن على صحة المرأة وطفلها بشكل أكبر أفضل.

من الممكن أن يساعد متعدد الفيتامينات في مرحلة ما قبل الولادة في:

- تقليل فقر الدم، يحدث هذا الظرف غالبا عند عدم تناول الكمية الكافية من الحديد في نظام غذاء الفرد.
- دعم نظام المناعة
- يقلل احتمالية الإصابة بعيوب خلقية والولادة المبكرة، وتساعد على ضمان ولادة اطفال ذو صحة جيدة واقوياء.
- تساعد على النمو البدني والعقلي لطفلك، بما في ذلك نمو الدماغ، حتى يتمكنوا من الوصول إلى إمكاناتهم بشكل كامل



الحديد

- تساعد على الحماية من فقر الدم.
- مصادر جيدة للغذاء تشمل لحم العجل، الدواجن، الفاصوليا والبروكلي.

حمض الفوليك

- تساعد على حماية مشاكل العمود الفقري/الحبل الشوكي.
- مصادر جيدة للغذاء تشمل الخضروات الورقية الخضراء، البقوليات الكاملة، الفاصوليا، المكسرات والبذور.

كالسيوم

- تحافظ على بقاء العظام قوية.
- مصادر جيدة للغذاء تشمل الحليب ومنتجات الألبان، الكرنب الاخضر، اللوز، والسلمون.

فيتامين د

- تدعم نمو العظام وتحافظ عليها.
- مصادر جيدة للغذاء تشمل الاسماك الدهنية ومنتجات الغذاء المدعمة مثل الحليب وحبوب الافطار.

إن المنظمات الصحية توصي بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية حصرا في الـ 6 شهور الأولى، وذلك لضمان أفضل الغذاء لطفلك ولحمايته من الأمراض. عند عمر 6 شهور، يمكنك البدء بإطعام طفلك بعض الاغذية الاخرى مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.