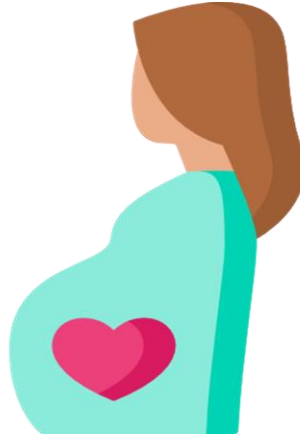




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



حمض الفوليك والحمل

Folic Acid and Pregnancy

ما هو حمض الفوليك؟

يسمى حمض الفوليك في بعض الأحيان بالفولات (folate)، وهو فيتامين ب (B9).

ويعتبر أساسى لبناء خلايا صحية وكذلك للنمو السليم للحبل الشوكي والدماغ لدى الجنين، حيث أثبتت الدراسات أن حمض الفوليك يقلل من خطر الإصابة بمرض الأنبوب العصبي الجنيني بنسبة ٧٠%.

ماهي أهمية تناول حمض الفوليك للحامل؟

يعتبر تناول حمض الفوليك مهم من أجل سلامة الجنين، وأيضاً للوقاية من مرض الأنبوب العصبي الجنيني، فهو يسبب خلل في نمو الدماغ والحبل الشوكي والذي قد يصيب الجنين لا سمح الله في الأشهر الأولى من الحمل.

ماهي مصادر حمض الفوليك؟

توجد في الخضروات الورقية مثل الكرنب والسبانخ أو عن طريق عصير البرتقال أو الحبوب الكاملة.

متى يجب تناول حمض الفوليك للحامل؟

يجب أن تبدأ الأم بتناول حمض الفوليك قبل الحمل وخلال ال ١٢ أسبوعاً الأولى من الحمل وهي المرحلة الأساسية في تكون الحبل الشوكي لدى الجنين.

ماهي الجرعة الموصى بها من حمض الفوليك؟

للبالغين: ٤٠٠ ميكرو جرام يومياً.

للحوامل أو من يخططن للحمل: ٤٠٠ إلى ٨٠٠ ميكروجرام من حمض الفوليك يومياً.



قد ينصح الطبيب المعالج في بعض الحالات

بتناول جرعات أعلى في حال وجود تاريخ

مرضي بالإصابة بالأنبوب العصبي الجنيني أو

حالات أخرى يحددها الطبيب.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصيدليات الداخلية

HEM2.19.000856