

تجمع الرياض الصحي الثاني Riyadh Second Health Cluster



حمض الفوليك والحمل

Folic Acid and Pregnancy



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

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

والذي قد يصل الموليك محض الفوليك للحامل؟ يعتبر تناول حمض الفوليك محم من أجل سلامة الجنين، وأيضاً للوقاية من مرض الأنبوب العصبي الجنيني، فحو 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.



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





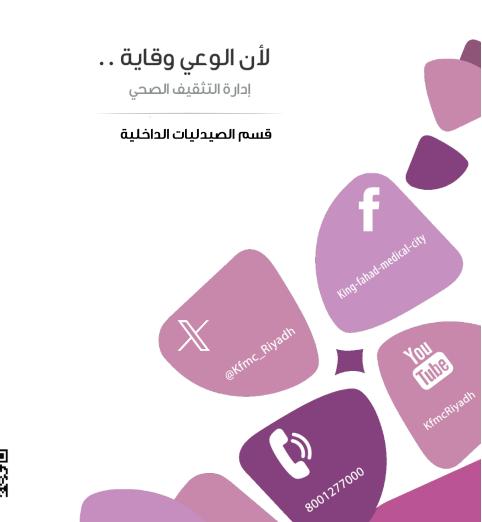


للبالغين: ٤٠٠ ميكرو جرام يومياً.

للحوامل أو من يخططن للحمل: ٤٠٠ إلى ٨٠٠ ميكر وجرام

من حمض الفوليك يومياً.





HEM2.19.000856

