



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster



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

# لأن الوعي وقاية ..

## إدارة التثقيف الصحي

قسم الصيدليات الداخلية

HEM2.19.000856



@Kfmc\_Riyadh



King-fahad-medical-city

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000