

# فيتامينات ما قبل الولادة فترة ما قبل الحمل وفي أثناءه



تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية حول الفيتامينات التي تحتاجينها قبل الولادة، وأنواع الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الآتية للحفاظ على حمل صحي.

- اليود – العنصر الضئيل ولكن الفعال**
- ضروري لنمو الغدة الدرقية والدماغ لدى الطفل.
  - يؤثر إضافة القليل منه إلى نظامك الغذائي بدرجة كبيرة.

- فيتامين سي – الحامي**
- يعزز امتصاص الحديد.
  - يحافظ على قوة الجهاز المناعي لكل من الأم والطفل.

- الزنك – محفز النمو**
- ضروري لنمو خلايا الطفل وإنتاج الحمض النووي.

- الكولين – داعم الأعصاب**
- ضروري لنمو دماغ الطفل والحبلى الشوكي.

- حمض الفوليك – أهم العناصر الفعالة**
- يمنع العيوب الخلقية في دماغ الطفل و عموده الفقري.
  - احصلي على ما لا يقل عن 400 ميكروجرام يوميًا.

- الحديد – بناء القوة**
- يحافظ على صحة دمك.
  - يساعدك على تجنب فقر الدم (الأنيميا)، ويضمن حصول الطفل على كمية كافية من الأكسجين.

- الكالسيوم – واعي العظام**
- من أجل عظام وأسنان قوية للأم والطفل.
  - لا تنسي الحصول على فيتامين "د" للمساعدة على امتصاص الكالسيوم.

- حمض الدوكوساهيكسانويك – معزز الدماغ**
- يدعم نمو دماغ الطفل وعينيه.
  - يمكنك العثور عليه في مكملات زيت السمك أو الأطعمة المدعمة.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:  
[everythereverychild.org](http://everythereverychild.org)



Cook County  
DEPT. of  
Public Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**