

متى يصبح ضروريًا تناول الحامل للحديد؟



الاثنين 25 سبتمبر 2017 03:09 م

تحتاج الأم الحامل إلى الحديد من الفيتامينات والمكملات الغذائية في أثناء فترة الحمل، للحفاظ على صحتها وصحة الجنين، إذ تساعد هذه الفيتامينات والمعادن على نمو الجنين نموًا سليمًا

ويُعد الحديد من أهم المكملات الغذائية التي تساعد الأم والجنين على مرور فترة الحمل بسلام، لما له من فوائد عديدة في هذه المرحلة، ومنها:

- تقوية جهاز المناعة
- تعزيز مستويات الطاقة في الجسم
- الحفاظ على نسبة الهيموجلوبين في الدم
- الوقاية من خطر التعرض للولادة المبكرة
- نقل الأكسجين في خلايا الدم بصورة سليمة
- هذه هي المكملات الغذائية التي يحتاجها جنينك

هل يضر تناول الحديد الحامل؟

رغم فوائد الحديد العديدة للأم الحامل والجنين، فإنه قد يكون ضارًا في بعض الأوقات، لذلك ينصح الأطباء بتناوله في أوقات مخصصة والتوقف عن تناوله في أوقات أخرى

متى يجب على الحامل تناول الحديد؟ ومتى تتوقف عنه؟

عادةً ما ينصح الأطباء بتناول الحديد في الشهر الرابع من الحمل، إذا كانت الحامل لا تعاني من نقص الحديد في الدم (الأنييميا)، لأن تناول الحديد في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل يسبب للأم العديد من المشكلات، ومنها:

- الغثيان
- تسمم الحمل
- الإمساك أو الإسهال
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- هل تناول الحديد وفيتامين أ ضار في بداية الحمل؟

أما إذا كانت الأم الحامل تعاني من نقص الحديد في الدم، فينصح الأطباء في هذه الحالة بتناول الحديد منذ بداية الحمل، مع الاهتمام بتناول نظام غذائي صحي في كلتا الحالتين

يجب عليك عزيزتي استشارة الطبيب المختص قبل تناول أي من المكملات الغذائية أو الفيتامينات، خاصةً في حالات الحمل