



أطفال الأنايب

تعتبر تقنية IVF احدث اكثر الطرق الانجابية شيوعا في مساعدة النساء على الحمل ، وهي عبارة عن عملية اخصاب تتم خارج الرحم ويتم تلقيح البويضة بالحيوان المنوي خارج الجسم.



نجاح عملية التلقيح الصناعي وحدوث الحمل تحدث بعد مرور وقت طويل في رحلة العلاج لكلا الزوجين، ونحن هنا نسعى الى استمرارية الحمل لدى الام والمحافظة على صحتها وصحة الجنين خلال فترة الحمل التي تستمر بطبيعة الحال 9 أشهر المحافظة على صحة جيدة لدى الأم والجنين تتم من خلال التغذية السليمة والمحافظة على استمرارية تناول المكملات الغذائية والعناصر الغذائية الضرورية

((المال والبنون زينة الحياة الدنيا))

فيتامين د

حيث يعتبر هذا الفيتامين احد أهم الفيتامينات التي يجب اخذها اثناء الحمل للمحافظة على صحة العظام عند الام والجنين ايضا حيث انه يعمل على الوقاية من هشاشة العظام وله فوائد اخرى كثيرة ومتعددة ومن اهمها انه يعمل على الوقاية من بعض انواع السرطان وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.



مصادر فيتامين د

1. أشعة الشمس من أهم مصادر الحصول على فيتامين "د" حيث يجب أن يتعرض الإنسان إلى ما لا يقل عن 20 دقيقة يوميا للحصول على الفوائد الصحية من الفيتامين.
2. تعد منتجات الالبان المصدر الاساسي لفيتامين د والكالسيوم ايضا.
3. تعتبر الأسماك الزيتية من أفضل أنواع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د)، - NHS إدارة الصحة الوطنية البريطانية- وتشمل الأسماك الزيتية، السلمون والرنجة والسردين والتونة وغيرها الكثير.
4. بعض انواع اللحوم الحمراء.

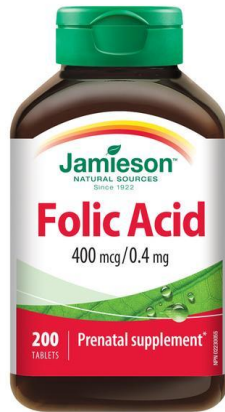
حمض الفوليك

تستخدمها أجسامنا لصنع خلايا جديدة، يساعد حمض الفوليك في تكوين الأنبوب العصبي . وهو مهم جداً لأنه يمكن أن يساعد في منع بعض العيوب الخلقية الرئيسية في دماغ الطفل والعمود الفقري.



حمض الفوليك

حمض الفوليك هو الشكل الاصطناعي (الذي لا يحدث بشكل عام طبيعياً) من حمض الفوليك الذي يستخدم في المكملات الغذائية والأطعمة المدعمة مثل الأرز و المعكرونة والخبز وبعض حبوب الإفطار.



اوميغا-3

أوميغا 3 هي مكونات مهمة للأغشية التي تحيط بكل خلية في جسمك بشكل خاص في خلايا الشبكية (العين) والدماغ توفر أوميغا 3 أيضًا سرعات حرارية لتمنح جسمك الطاقة ، ولها العديد من الوظائف في القلب والأوعية الدموية والرتنين والجهاز المناعي ونظام الغدد الصماء.



مصادر اوميغا-3

1. الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى (خاصة الأسماك الدهنية في الماء البارد ، مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين).
2. المكسرات والبذور (مثل بذور الكتان وبذور الشيا والجوز).
3. الزيوت النباتية (مثل زيت بذور الكتان وزيت فول الصويا وزيت الكانولا).
4. الأطعمة المدعمة (مثل أنواع معينة من البيض واللبن والعصائر والحليب ومشروبات الصويا وحليب الأطفال).

الحديد

الحديد معدن يحتاجه الجسم للنمو والتطور. يستخدم الجسم الحديد لصنع الهيموجلوبين وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء ينقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء الجسم، والهيموجلوبين، وهو بروتين يوفر الأكسجين للعضلات. يحتاج الجسم أيضًا إلى الحديد لإنتاج بعض الهرمونات.



مصادر الحديد

يمكن الحصول على الحديد عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

1. اللحوم الخالية من الدهون والمأكولات البحرية والدواجن
2. حبوب الإفطار والخبز المدعم بالحديد.
3. الفاصوليا البيضاء والعدس والسبانخ والفاصوليا والبازلاء.
4. المكسرات وبعض الفواكه المجففة مثل الزبيب.

أنتِ أيتها الأم

واجبك بسيط جدا تجاه نفسك وصحة جسمك وتجاه صحة طفلك القادم على هذه الدنيا

أنت لست أم عادية

أنت أم تحملت المصاعب والالام لتحظى بطفل سليم في حضنها

لا تنسي كل ذلك واهتمي بصحتك التغذوية

أنت أم عظيمة ، هنيئا لك الجنة تحت قدميك.

