

اسید فولیک:

فولیک اسید که به آن فولات یا ویتامین B9 نیز می گویند، ماده ای است که باعث پیشگیری از بروز اختلالات در تکامل لوله عصبی در جنین می گردد؛ مصرف فولیک اسید طی بارداری باعث کاهش یا پیشگیری از بروز اختلالات عصبی در جنین که ناشی از بسته شدن نامناسب لوله عصبی در اوایل بارداری می باشد.

با مصرف روزانه ۴۰۰ میکرو گرم فولیک اسید از سه ماه قبل از اقدام به بارداری می توانید تا ۷۰ درصد شانس داشتن بچه ای با اثرات عصبی مانند تشکیل نشدن لوله عصبی را از بین ببرید.

مواد غذایی حاوی اسید فولیک:

- در جگر، قلوه و گوشت بدون چربی بیشترین میزان آن موجود است. میزان کمی در زرده تخم مرغ و شیر موجود است.
- غلات: انواع آرد، غلات مورد مصرف در صبحانه.
- حبوبات: لوبیا قرمز، لوبیا سفید و سویا و در سبوس گندم موجود می باشد.
- سبزیجات: مانند اسفناج، کلم، کلم بروکلی، کاهو، مارچوبه و آرتیشو
- میوه ها: مانند انار، آب پرتقال تازه و موز موجود می باشد.



نقش مردان در مراقبت قبل از بارداری:

مشارکت در تصمیم گیری برای فرزند دار شدن و حمایت روحی و تشویق همسر در انجام مراقبت های دوران بارداری درمان بیماری های مقاربتی که میتواند به همسرش سرایت کند ترک سیگار یا اجتناب از کشیدن سیگار در اطراف همسرش ترک اعتیاد در صورت مصرف داروی خاص با پزشک خود مشورت کنند.

سیگار کشیدن و مصرف دارو منجر به سقط جنین، زایمان زودرس و بچه های کم وزن به هنگام تولد می شوند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانید به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه و یا با تلفن ۰۲۱۴۳۶۱۹۴۴ تماس حاصل فرمایید.