



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمض الفوليك والحمل

Folic Acid and Pregnancy

ما هو حمض الفوليك؟

يسمى حمض الفوليك في بعض الأحيان بالفولات (folate)، وهو فيتامين ب(B9).

ويعتبر أساساً لبناء خلايا صحية وكذلك للنمو السليم للحبل الشوكي والدماغ لدى الجنين، حيث أثبتت الدراسات أن حمض الفوليك يقلل من خطر الإصابة بمرض الأنابوب العصبي الجنيني بنسبة 7%.

ما هي أهمية تناول حمض الفوليك للحامل؟

يعتبر تناول حمض الفوليك مهم من أجل سلامة الجنين، وأيضاً للوقاية من مرض الأنابوب العصبي الجنيني، فهو يسبب خلل في نمو الدماغ والحبل الشوكي والذي قد يصيب الجنين لا سمح الله في الأشهر الأولى من الحمل.

ما هي مصادر حمض الفوليك؟



تُوجَدُ فِي
السبانخ أو عن طرِيق عصير البرتقال أو الحبوب
الكافِلة.

متى يجب تناول حمض الفوليك للحامل؟



يجب أن تبدأ الأم بتناول حمض الفوليك
قبل الحمل وخلال الـ ١٢ أسبوعاً الأولى
من الحمل وهي **المرحلة الأساسية** في
 تكون الحبل الشوكي لدى الجنين.

ما هي الجرعة الموصى بها من حمض الفوليك؟



للبالغين: ..٤ ميكرو جرام يومياً.

للحوامل أو من يخططن للحمل: ..٤ إلى ..٨ ميكرو جرام
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



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh



KfmcRiyadh



8001277000



HEM2.19.0000856