

## النقاط الرئيسية

- يمكن أن يساعد تناول حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل المبكر في الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي لدى طفلك.
- قبل الحمل، تناولي مكمل فيتامين يحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم.
- أثناء فترة الحمل، تناولي فيتامين ما قبل الولادة يحتوي على 600 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم.
- تناولي مكمل فيتامين يحتوي على حمض الفوليك يوميًا، حتى إذا كنت لا تحاولين الحمل.
- يمكنك الحصول على حمض الفوليك من الطعام أيضًا. ابحثي عن الأغذية المدعمة للتأكد من حصولك على كمية كافية.

## ما هو حمض الفوليك؟

حمض الفوليك هو فيتامين ب الذي تحتاجه كل خلية في جسمك لتنمو وتتطور بشكل طبيعي. ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء الجسم.

يمكن أن يساعد تناول حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل المبكر في الوقاية من **العيوب الخلقية** في الدماغ والعمود الفقري التي تسمى **عيوب الأنبوب العصبي** (NTDs). الأنبوب العصبي هو جزء من الجنين والذي يصبح هو الدماغ والحبل الشوكي. وتحدث عيوب الأنبوب العصبي في الشهر الأول من الحمل، قبل أن تعرفي بأنك حامل. وهذا هو السبب في أهمية أن يكون لديك ما يكفي من حمض الفوليك في جسمك قبل الحمل.

تؤثر عيوب الأنبوب العصبي على قرابة 3000 حالة حمل كل عام في الولايات المتحدة. إذا تناولت جميع النساء 400 ميكروجرام (ميكجم) من حمض الفوليك كل يوم قبل الحمل وأثناء الحمل المبكر، فقد يساعد ذلك في وقاية ما يصل إلى 7 من كل 10 (70 بالمائة) من عيوب الأنبوب العصبي. ولأن نصف حالات الحمل تقريبًا في الولايات المتحدة غير مخطط لها، يجب على جميع النساء اللاتي يمكن أن يحملن تناول حمض الفوليك يوميًا.

تشير بعض الدراسات إلى أن حمض الفوليك قد يساعد أيضًا في الوقاية من **عيوب القلب الخلقية** لدى الطفل وعيوب خلقية في فم الطفل تسمى **الشفة المشقوقة والحنك المشقوق**.

## ما مقدار حمض الفوليك الذي تحتاجين إليه؟

إليك ما تحتاجين إلى معرفته عن تناول حمض الفوليك للوقاية من عيوب الأنبوب العصبي:

### معظم النساء

للمساعدة في الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي لدى طفلك، تناولي قبل الحمل مكمل فيتامين يحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم. المكمل الغذائي هو منتج تتناولينه لتعويض بعض العناصر الغذائية التي لا تحصلين على ما يكفي منها في الأطعمة التي تأكلينها. ابدئي بتناول 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم قبل شهر على الأقل من الحمل وخلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. يمكن لمكمل حمض الفوليك أن يكون:

- متعدد فيتامينات. وهي حبوب تحتوي على العديد من **الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى** التي تساعد جسمك على البقاء بصحة جيدة.
- **فيتامينات ما قبل الولادة**. وهي فيتامينات متعددة تحتوي على العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها أثناء الحمل. قد يعطيك مقدم الرعاية الصحية **وصفة طبية** لفيتامينات ما قبل الولادة، أو يمكنك الحصول عليها **دون وصفة طبية**.
- مكمل يحتوي على حمض الفوليك فقط.

تناول مكمل فيتامين يحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا، حتى إذا كنتِ لا تحاولين الحمل.

أثناء فترة الحمل، تناولي كل يوم فيتامين ما قبل الولادة يحتوي على 600 ميكروجرام من حمض الفوليك. يعمل حمض الفوليك على الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي قبل الأسابيع القليلة الأولى من الحمل وخلالها فقط. وفي أواخر فترة الحمل، تحتاجين إلى 600 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم لمساعدة طفلك على النمو والتطور.

### النساء المعرضات لخطر عيوب الأنبوب العصبي

إذا كنتِ معرضةً لخطر إنجاب طفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي، تناولي 4000 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا للمساعدة في الوقاية منه. ابدئي بتناول 4000 ميكروجرام قبل 3 أشهر من الحمل وحتى 12 أسبوعًا من الحمل. ستكونين عرضة للخطر إذا:

- كان لديك حمل لطفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي في الماضي.
- كنتِ أنت أو زوجك مصابة بعيوب الأنبوب العصبي.
- كان لدى زوجك طفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي.

تشير الدراسات إلى أن تناول 4000 ميكروجرام من حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل يمكن أن يساعد في تقليل خطر إنجاب طفل آخر مصاب بعيوب الأنبوب العصبي بنحو 70 بالمائة. أسألي مقدم الرعاية الصحية عن كيفية الحصول على هذا القدر من حمض الفوليك بأمان. ليس من الآمن تناول العديد من الفيتامينات أو فيتامينات ما قبل الولادة، لذلك تحصلين على قدر كبير من العناصر الغذائية الأخرى، والتي قد تضر بصحتك. يمكن لمقدم الرعاية أن يساعدك في تحديد الطريقة الأفضل والأكثر أمانًا للحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك.

### هل يمكنك الحصول على حمض الفوليك من الطعام؟

نعم! يمكنك الحصول على حمض الفوليك من الأطعمة المدعمة بحمض الفوليك. والمدعمة تعني أن الطعام مضافاً إليه حمض الفوليك. تحققِي من ملصق المنتج لمعرفة كمية حمض الفوليك التي تحصلين عليها في كل حصة. ابحثي عن كلمة "مدعمة" أو "معززة" على ملصقات الأطعمة مثل:

- الخبز
- حبوب الإفطار
- نشا الذرة
- الطحين
- المعكرونة
- المنتجات المصنوعة من نوع من الدقيق يسمى ماسا الذرة، مثل التورتيللا ورقائق التورتيللا وشطائر التاكو، التامال، والبوبوسا
- الأرز الأبيض



تمثل بعض الفواكه والخضروات مصادر جيدة لحمض الفوليك. عندما يكون حمض الفوليك موجودًا بشكل طبيعي في الطعام، فإنه يسمى الفولات. الأطعمة التي تعد مصادر جيدة للفولات هي:

- البقوليات مثل العدس والفاصوليا البيضاء والفاصوليا السوداء
- الخضروات الورقية الخضراء، مثل السبانخ والخس الروماني
- الهليون
- البروكلي
- الفول السوداني (ولكن لا تأكله إذا كانت لديك حساسية من الفول السوداني).
- الحمضيات، مثل البرتقال والجريب فروت
- عصير البرتقال (عصير 100 بالمائة هو الأفضل. ويعني ذلك أن حصة واحدة من العصير تساوي حصة واحدة من الفاكهة).

من الصعب الحصول على كل حمض الفوليك الذي تحتاجين إليه من الطعام. حتى إذا كنتِ تتناولين الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك، فتناولي مكمل فيتامين لك كل يوم أيضًا.

## كيفية قراءة ملصق المنتج لمعرفة مقدار حمض الفوليك في مكمل الفيتامين؟

لمعرفة ما إذا كان مكمل الفيتامين يحتوي على حمض الفوليك، تحقق من الملصق (يسمى أيضاً بقائمة معلومات المكمل). عادةً ما يكون الملصق على ظهر الزجاجاة. ابحثي عن كلمة "فولات" على الملصق لمعرفة مقدار حمض الفوليك الذي تحصلين عليه. يخبرك الملصق بالمعلومات التالية:

**حجم الحصة.** وهي تخبرك بكمية المنتج في الحصة الواحدة. عادةً ما يكون متعدد الفيتامينات الواحد حصة واحدة. **الحصص بكل حاوية.** وتخبرك بعدد الحصص في زجاجة متعدد الفيتامينات. على سبيل المثال، إذا كانت الحبتان عبارة عن حصة واحدة وتحتوي الزجاجاة على 30 حبة متعدد فيتامينات، فهذا يعني 15 حصة. **العناصر الغذائية،** مثل فيتامين د والفولات والكالسيوم في كل حصة. **القيمة اليومية (DV) لحصة واحدة.** والقيمة اليومية هي كمية العناصر الغذائية في الحصة. على سبيل المثال، إذا كانت القيمة اليومية لحمض الفوليك في متعدد الفيتامينات هي 50 بالمائة، فإن متعدد الفيتامينات هذا يمنحك 50 بالمائة (نصف) من حمض الفوليك الذي تحتاجينه يوميًا.

Supplement Facts		
Serving Size 1 Gelcap Servings Per Container 100		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	900 mcg	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	90 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	20 mcg (800 IU)	100%
Vitamin E (as di-alpha tocopheryl acetate)	15 mg	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.2 mg	100%
Riboflavin	1.3 mg	100%
Niacin (as niacinamide)	16 mg	100%
Vitamin B <sub>6</sub> (as pyridoxine hydrochloride)	1.7 mg	100%
<b>Folate</b>	<b>400 mcg DFE</b> <b>(240 mcg folic acid)</b>	<b>100%</b>
Vitamin B <sub>12</sub> (as cyanocobalamin)	2.4 mcg	100%
Biotin	3 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	5 mg	100%

Other ingredients: Gelatin, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, FD&C Yellow No. 6, propylene glycol, preservatives (propylpar-

توفر ملصقات مكملات الفيتامينات الآن معلومات جديدة حول حمض الفوليك. في الماضي، كانت تُدرج فقط الميكروجرام لحمض الفوليك. والآن تُدرج "ميكروجرام مكافئ الفولات الغذائي للفولات". على سبيل المثال، بالنسبة للفولات، سترين "400 ميكروجرام مكافئ فولات غذائي". مكافئ الفولات الغذائي يُرمز له بـ "DFE". وهي كمية الفولات التي يمتصها جسمك. إذا كانت الحصة تحتوي أقل من 400 ميكروجرام مكافئ الفولات الغذائي للفولات، فأنت بحاجة إلى أكثر من حصة واحدة للحصول على كل حمض الفوليك الذي تحتاجينه كل يوم.

لا تُدرج ملصقات المنتجات الغذائية دائماً كمية حمض الفوليك في المنتج. وستُدرج الملصقات الغذائية الجديدة التي تُدرج حمض الفوليك، ميكروجرام مكافئ الفولات الغذائي للفولات، تمامًا مثل مكملات الفيتامينات.

## إذا كان لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير، هل يمكن أن يساعد تناول حمض الفوليك في الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي لدى طفلك؟

نعم. إذا كان لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير، فإن تناول 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم قبل وأثناء الحمل المبكر يمكن أن يساعد في الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي لدى طفلك.

يُرمز إلى إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات بـ "MTHFR". وهو إنزيم (بروتين) يساعد جسمك على فصل الفولات واستخدامه. أحد مغايرات مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات (يسمى MTHFR أو النمط الجيني CT) هو تغيير في جين مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات في جسمك يجعلك تستخدمين حمض الفوليك أبطأ من المعتاد. والجينات هي أجزاء من خلايا جسمك تخزن تعليمات حول كيفية نمو جسمك وعمله. يتم توريث مغايرات مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات (تنتقل من الآباء إلى الأطفال) من خلال الجينات. إذا كنت تعلمين بأن لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير أو تعتقدين [بوجوده في عائلتك](#)، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية.

قد يرغب مقدم الرعاية الصحية في إجراء اختبار لإنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات المغاير لديك إذا كانت لديك مستويات عالية من مادة في الدم تسمى الهوموسيستين. يمكن أن يسبب وجود قدر كبير من الهوموسيستين في الدم أمراض القلب والجلطات الدموية والسكتة الدماغية. ويمكن معرفة مستويات الهوموسيستين عن طريق اختبار الدم. إذا كان مستواه مرتفعاً لديك، يمكنك إجراء [اختبار جيني](#) (اختبار يتحقق من جيناتك) لمعرفة ما إذا كان لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير.

ربما سمعت بعدم تناول حمض الفوليك إذا كان لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير، لأنه يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات الحمل ومواجهة طفلك لمشاكل صحية. توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن تتناول جميع النساء 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم قبل وأثناء الحمل المبكر. إذا كان لديك إنزيم مُختَزَلَة الميثيلين تتراهيدروفولات مغاير، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية.