



# በእርግዝና ጊዜ የሚያስፈልጉ ቫይታሚኖች እና ሚነራሎች

የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ለሰውነት እድገት፣ ግንባታና ጉልበት አስፈላጊ ነው። አንዲት ሴት በእርግዝና ጊዜ የተሟላ ምግብ ካልተመገበች ከብድቱ ከተለመደው በታች የሆነ ህጻን ከመውለድ ባሻገር የእናትየዋን የአጥንት እና የደም ጤንነት ሊያውክ ይችላል። ይህ እንዳይሆን ፎሊክ አሲድ(folic acid)፣ ቫይታሚን ዲ(vitamin D) እና ካልሲየም(calcium)፣ የተባሉ ንጥረ ነገሮችን በክኒን መልክ መውሰድ ይመከራል። ይህም አንዲት እርጉዝ ሴት በቀን ማግኘት ያለባት ቫይታሚንና ሚነራሎ መጠን የተሟላ ያደርገዋል።

## 1. ፎሊክ አሲድ(folic acid)

ፎሊክ አሲድ የቫይታሚን ቢ9 ወይም የፎሌት (vitamin B9 or folate) አይነት ነው። ይህ ቫይታሚን የተህዋስ ግንባታና እድገት ላይ አስፈላጊ ሚና ይጫወታል። በእርግዝና ጊዜ ከጽንሰት እስከ ውልደት ድረስ ለህጻን እያንዳንዱ ሰውነት እድገት ይህ ቫይታሚን አስፈላጊ ነው።

የፎሊክ አሲድ እጥረት ያለባቸው ሴቶች ጽንሰ ላይ የአካል፣ የአእምሮ፣ እና የሰረሰር ጤንነት ላይ ጉዳት ሊደርስባቸው ይችላል። በዚህ ቫይታሚን እጥረት የተነሳ የሚመጡ የጽንሰ ህመሞች ኒውራል ቲውብ ዲፌክት(neural tube defects) ይባላሉ። ከነዚህም መካከል ስፓይናል ባይፊዳ(spinal bifida) እና አን-ኢንሰፋሊ(anecephaly) ይገኛሉ። ይህንን ለመከላከል በቀን 400 ማይክሮግራም(mcg) ፎሊክ አሲድ መውሰድ ይመከራል። ከዚህ በፊት የኒውራል ቲውብ ችግር ያለበት ልጅ ካልወለዱ ወይም ሃኪም ካላዘዘ በቀር ከ400 ማይክሮ ግራም በላይ ፎሊክ አሲድ መውሰድ አስፈላጊ አይደለም።

የጽንሰ፣ አንጎልና ሰረሰር እድገት የሚጀምረው በጽንሱ የመጀመሪያዎቹ አራት ሳምንታት ውስጥ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ እናት እርጉዝ መሆኗን ላታውቅ ትችላለች። ስለዚህ ለመጸነስ ሃሳብ ያላት ሴት በየእለቱ ይህንን ቫይታሚን ብትወስድ ጥሩ ነው።

ፎሊክ አሲድ ከተለያዩ ምግቦች ማግኘት ይቻላል። ለምሳሌ ጥራጥሬዎች፣ እንቁላል፣ ብርቱካን፣ እና ሌሎችም ይገኙበታል። ከዚህ ሌላ አንዳንድ ምግቦች ከተመረቱ በሃላ ፎሊክ አሲድ ይጨመርባቸዋል። ነገር ግን በቀን የሚያስፈልገውን ያህል ፎሊክ አሲድ ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ከተሟላ ምግብ በተጨማሪ 400 ማይክሮ ግራም ፎሊክ አሲድ ያላቸው ቫይታሚኖችን መውሰድ ያስፈልጋል። ይህ ቫይታሚን ለእርጉዝ ሴቶች ተብለው ከሚዘጋጁ ቫይታሚኖች ውስጥ ይኖራል። ብቻውንም ተዘጋጅቶ ሊገኝ ይችላል።

## 2. ቫይታሚን ዲ(vitamin D)

ቫይታሚን ዲ ለእርጉዝ ሴቶች እና ለጽንሰ ጤንነት አስፈላጊ ነው። የቫይታሚን ዲ እጥረት በእናት የአጥንት ጤንነት ላይ ችግር ከማስከተሉም በላይ ጽንሱ ያለጊዜው እንዲወለድ ሊያደርገው ይችላል። ይህን ለመከላከል በቀን 600 አይዩ(IU) ቫይታሚን ዲ እንዲያገኙ ለእርጉዝ ሴቶች ይመከራል።

ብዙ ጊዜ ከጸሃይ ብርሃን ብቻ በቀን የሚያስፈልገውን የቫይታሚን ዲ መጠን ማግኘት ይቻላል። ከጸሃይ ብርሃን በተጨማሪ ቫይታሚን ዲ ከእንቁላል፣ ከሳልመን እና ቱና የአሳ እይነቶች ይገኛል። ቫይታሚን ዲ ያላቸው ምግቦች ጥቂት ናቸው። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ በወተት ውስጥ እና ሴርያሎች ውስጥ ቫይታሚን ዲ ጨምረው ወይም ፎርትፋይ(fortified) አድርገው ይሸጣሉ። እንዲህ የሚያደርጉ ድርጅቶች የምግቡ ማሸጊያው ላይ ይጽፋሉ። በተጨማሪ ቫይታሚን ዲ ለብቻው በክኒን መልክ ተዘጋጅቶ ይሸጣል።



Photo by Mike Mozart on <https://flic.kr/p/smg83q>



### 3. ካልሲየም(calcium)

ካልሲየም በአጥንት ጤንነት ላይ አስፈላጊ ሚና የሚጫወት የሚነራል አይነት ነው። በየእለቱ የሚያድገው ጽንሰ የሚያስፈልገውን የካልሲየም መጠን ካላገኘ፤ ከእናቱ አጥንት የሚገኘውን ካልሲየም መጠቀም ይጀምራል። ይህም የእናትን ጤንነት ይጎዳል። በቂ ካልሲየም ማግኘት የአጥንትን ጤንነት ከመጠበቅ በተጨማሪ በሃይለኛ ደም ግፊት የተነሳ የሚከሰቱ ህመሞችን በእርግዝና ጊዜ ለመከላከል አስተዋጽኦ እንዳለው ጥናቶች ያመለክታሉ። አንድ የጸነሰች እናት ከምግብ እና ከቫይታሚን በቀን 1000 ሚሊግራም(mg) ካልሲየም ማግኘት ይኖርባታል።

ካልሲየምን ከተለያዩ ምግቦች ለማግኘት ይቻላል። ወተት እና የወተት ምርቶች ከሁሉም ምግቦች የበለጠ ካልሲየም አላቸው። ዳቦ፣ ሴርያሎች፣ ጎመን፣ ጤፍ፣ እንዲሁም በርካታ ምግቦች የካልሲየም ምንጭ ናቸው። ብዙ ለእርጉዝ ሴቶች ተብለው በሚዘጋጁ ቫይታሚኖች ውስጥ ከ200 እስከ 300 ሚሊግራም(mg) ካልሲየም ይኖራቸዋል። ለብቻው በከኒን መልክ እንዲሁ ይሸጣል። ካልሲየም እና ቫይታሚን ዲ የሚይዙ ኪኒኖችም አሉ።

#### ስለካልሲየም ኪኒኖች በጥቂቱ

አንዳንድ የካልሲየም ኪኒኖች(tablets) ከምግብ ጋር መወሰድ አለባቸው።

- ካልሲየም ሲትሬት የያዙ የካልሲየም ኪኒኖችን ከምግብ ጋር ወይም በባዶ ሆድ መውሰድ ይቻላል።
- ካልሲየም ካርቦኔት የያዙ የካልሲየም ኪኒኖች ከምግብ ጋር መወሰድ አለባቸው።

የካልሲየም ኪኒኖች ብዙ ጊዜ ከሁለት መቶ እስከ አምስት መቶ ሚሊግራም ተመጥነው ይመጣሉ። ለዚህም ምክንያቱ ሰውነታችን በአንድ ጊዜ የሚወስደው የካልሲየም መጠን የተወሰነ ስለሆነ ነው። ብዙ ካልሲየም በተወሰደ ቁጥር ወደሰውነት የሚሰርገው ካልሲየም መጠን ያነሰ ይሆናል። ለምሳሌ አንድ ሺህ ሚሊግራም ካልሲየም የወሰደ ሰው ወደሰውነቱ የሚገባው አምስት መቶ ብቻ ይሆናል። ስለዚህ በቀን አንድሺህ ሚሊግራም መውሰድ የሚፈልግ ሰው ጠዋት እና ማታ አምስት መቶ ሚሊግራም ቢወስድ ይመከራል።

ካልሲየም በከኒን መልክ ሲወሰድ የሆድ ድርቀት ሊያስከትል ይችላል። ይህንን ለመከላከል በቂ ውሃ መጠጣት ያስፈልጋል።

ከላይ ከተጠቀሱት ንጥረ ነገሮች በተጨማሪ የደም ማነስን ለመከላከል በቀን 30 ሚሊግራም አይረን መውሰድ ጥሩ ነው። አይረን ለደም ተህዋስ እድገት እና ጤንነት አስፈላጊ ነው። አይረን ከጤፍ፣ ከጥራጥሬ፣ ከስጋ እንዲሁም ከሌሎች ምግቦች ይገኛል። በቀን የሚያስፈልገውን ያህል አይረን ከምግብ ማግኘት ይቻላል። ነገር ግን የደም መፍሰስ በሚኖርበት ጊዜ የአይረን መጠን ይቀንሳል። ይህንን ለመጠገን በምግብ የሚገኘውን አይረን በከኒን መልክ መውሰድ ይቻላል።

የጤና ባለሙያዎች እንደሚመክሩት እና ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ቫይታሚኖችንና ሚኒራሎችን ለማግኘት ከቫይታሚን ኪኒኖች ይልቅ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ይመረጣል። በእርግዝና ጊዜም እንዲሁ ነው። ከፎሊክ አሲድ በስተቀር ሌሎች ቫይታሚኖችን እና ሚኒራሎችን ከምግብ ማግኘት ይቻላል። ነገር ግን ፋርማሲ የሚሸጡ መልቲ-ቫይታሚኖችንም(multivitamin) ሆነ ለእናቶች የሚዘጋጁ ፕሪናታል ቫይታሚኖችን(prenatal vitamins) መውሰድ አይጎዳም። ቫይታሚን ከፋርማሲ ሽልፍ ላይ ሲመርጡ በውስጡ ከ400 ማይክሮ ግራም(400 mcg) ፎሊክ አሲድ፣ 400 አይ-ቱ(400 IU) ወይም 15 ማይክሮ ግራም(15 mcg) ቫይታሚን ዲ እና ከ200 እስከ 300 ሚሊግራም(1200 - 300mg) ካልሲየም እንዳለው ያረጋግጡ።



ማጠቃለያ

*Calcium Fact Sheet for Health Professionals*. 26, March 2020. website . 14 July 2020.  
<<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/#h7>>.

Control, Centers for Disease. *Folic Acid*. 11 April 2018. Website. 14 July 2019.  
<<https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/about.html>>.

Nathan Fox, MD. "Dos and Don'ts in Pregnancy Truths and Myths." *Obsterics and gynecology* 131 (2018):  
713 - 715. Website. 2020.

*Vitamin D, Fact Sheet for Health Professionals*. 24 March 2020. Websie. 14 July 2020.  
<<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/#:~:text=of%20Vitamin%20D-,Food,%2C%20cheese%2C%20and%20egg%20yolks.>>>.