



زيت كبد الحوت أثناء الحمل

توصي الهيئات الصحية بتناول زيت كبد الحوت أثناء فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية، وذلك في المقام الأول لضمان الحصول على كمية كافية من فيتامين (د) وأحماض أوميغا 3 الدهنية. تتوقف كمية أحماض أوميغا 3 الدهنية المنقولة إلى الجنين عبر المشيمة على النظام الغذائي للأم. لذلك من الضروري أن تحصل الأم على كمية كافية من أوميغا 3، قبل الحمل وفي أثناءه.

يساهم فيتامين (د) في امتصاص الكالسيوم من الطعام، للمساعدة في الحفاظ على بنية العظام. توفر ملعقة صغيرة (5 مل) من زيت كبد الحوت 10 ميكروجرام من فيتامين (د)، وهي الكمية اليومية الموصى بها من قبل الهيئات الصحية.

مهم بشكل خاص DHA حمض أوميغا 3 الدهني لنمو دماغ وعينين الجنين والرضاعة الطبيعية للرضيع. الجرعة الموصى بها أثناء الحمل هي يوميًا بحد أدنى، DHA 200 مجم من حمض

بالإضافة إلى التوصية العامة بالحصول على ملعقة EPA و 250 DHA مجم من حمضي واحدة من زيت كبد الحوت يوميًا تلي المتطلبات DHA اليومية من حمض

إذا كنت لا ترغبين في تناول زيت كبد الحوت في صورة سائلة، فإن كبسولات زيت كبد تعد خيارًا جيدًا. تقدم Möller الحوت من أيضًا كبسولات أوميغا 3 عالية Möller التركيز وأوميغا 3 نباتي من الطحالب.

لأية أسئلة حول زيت كبد الحوت أو التغذية العامة للأطفال، تحدث إلى ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو اتصل بخط هاتف خدمة عملاء Orkla: 22 06 27 88

www.mollers.no



MÖLLER'S