

بارداری و شیردهی هر دو باعث بروز تغییرات و افزایش نیاز بدن به ویتامین ها، مواد معدنی و ریز مغذی ها می شود.



- جنین در حال رشد در طول زندگی درون رحمی برای رشد و شکل گیری استخوان هایش به کلسیم فراوانی نیاز دارد.
- این نیاز به خصوص در طول **سه ماهه آخر بارداری** افزایش چشمگیری می یابد. بنابراین چنانچه کلسیم دریافتی مادر از طریق تغذیه کافی نباشد، جنین کلسیم مورد نیازش را از استخوان های مادر برداشت خواهد کرد.
- به همین علت کمبود کلسیم و عدم مصرف کافی آن در بانوانی که در سنین باروری به سر می برند، اغلب نگران کننده است.
- **بدن خانم های باردار بهتر از زمان های دیگر می تواند کلسیم موجود در منابع غذایی را جذب کند.**



بدن مادر در دوران بارداری **هورمون استروژن** بیشتری تولید می کند. این هورمون نقش محافظت از استخوان های بدن را بر عهده دارد.