

نحوه مصرف مکمل های ویتامین و املاح در دوران بارداری و شیردهی



۱- مکمل آهن

در دوران بارداری نیاز به آهن تا دو برابر قبل از بارداری افزایش می یابد. این میزان افزایش نیاز به آهن برای رشد جفت و جنین به حدی است که به هیچ وجه از طریق مصرف مواد غذایی به تنهایی تامین نمی شود.

مصرف روزانه یک عدد قرص آهن (سولفات فرو ۱۵۰ میلی گرم) از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و عوارض نامطلوبی که بر رشد و تکامل جنین و سلامت مادر (از جمله مرگ و میر مادران، زایمان زودرس، رشد ناکافی جنین و افزایش خطر مرگ و میر جنین) دارد، ضروری است. بر اساس دستور العمل کشوری وزارت بهداشت، خانم های باردار باید از پایان ماه چهارم بارداری یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) در روز مصرف کرده و تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهند. در صورتی که خانم باردار دچار کم خونی شدید باشد باید براساس تجویز پزشک، دوز درمانی یعنی ۴-۵ میلی گرم به ازاء کیلوگرم وزن بدن مصرف کند. نکته مهم در درمان کم خونی این است که دوز درمانی باید به مدت ۲ تا ۳ ماه ادامه یابد تا ذخایر آهن بدن اصلاح شود. در درمان کم خونی اکتفا به افزایش هموگلوبین که معمولاً چند روز پس از مصرف مکمل آهن ایجاد می شود کافی نیست و باید اطمینان حاصل شود که ذخیره فریتین سرم نیز به مقدار طبیعی رسیده است. پس از درمان کم خونی، مکمل آهن با دوز پیشگیری (یک قرص در روز) باید تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه یابد.

لازم به ذکر است مصرف مکمل آهن در مورد خانم های باردار مبتلاء به تالاسمی نیز طبق برنامه کشوری مانند سایر خانم های باردار توصیه می شود.

مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی مانند تهوع، درد معده، اسهال و یا یبوست به دنبال داشته باشد به همین دلیل توصیه می شود قرص آهن بعد از غذا میل شود تا عوارض جانبی به حداقل برسد. بهترین زمان برای مصرف مکمل آهن شب قبل از خواب می باشد.

در هر حال خانم باردار باید بداند هیچگاه نباید مصرف قرص آهن را قطع کند زیرا بعد از گذشت چند روز معمولاً این عوارض قابل تحمل شده و یا به طور کلی برطرف خواهند شد.

توصیه می شود از مصرف همزمان شیر و فرآورده های لبنی، چای و قهوه و قرص آهن خودداری شود زیرا کلسیم موجود در لبنیات و تانن موجود در چای و قهوه در جذب آهن اختلال ایجاد می کند.

۲- مکمل مولتی ویتامین (ساده یا مینرال)

در دوران بارداری نیاز به ویتامین ها و املاح معدنی افزایش می یابد و باید اطمینان حاصل شود که برنامه غذایی روزانه، مواد مغذی مورد نیاز خانم باردار را تا حد زیادی تامین کند خصوصاً در شرایطی که ترکیب برنامه غذایی خانم باردار از تعادل و تنوع کافی برخوردار نیست و یا خانم باردار به علت حاملگی های مکرر و به ویژه با فاصله کم، ذخایر بدنی کافی ندارد باید مصرف مکمل های مولتی ویتامین توصیه شود. در کشور ما بر اساس دستور العمل کشوری، کلیه خانم های باردار از پایان ماه چهارم تا سه ماه بعد از زایمان باید روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین ساده یا مولتی ویتامین مینرال مصرف نمایند.

۳- مکمل اسید فولیک

نیاز به اسید فولیک در دوران بارداری افزایش می یابد به دلیل نقش اسید فولیک در پیشگیری از نقص مادر زادی لوله عصبی، بهتر است مصرف این مکمل از سه ماه یا حداقل یک ماه قبل از بارداری شروع شود و برای خانم های بارداری که از قبل تصمیم به بارداری نداشته اند به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه ۴۰۰ میکرو گرم از این مکمل توصیه می شود.

مصرف منابع غذایی غنی از اسید فولیک مانند سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، میوه ها مثل مرکبات و حبوبات در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

با توجه به اینکه بخش عمده ای اسید فولیک در اثر پخت سبزی های از بین می رود، باید توصیه شود از سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) و سالاد شامل کاهو، خیار در برنامه غذایی روزانه استفاده شود. البته باید توجه داشت مصرف کافی منابع غذایی این ویتامین به تنهایی نیاز به بدن خانم های باردار به اسید فولیک را تامین نمی کند و نمی تواند جایگزین مکمل اسید فولیک شود.

توجه: از پایان ماه چهارم بارداری که مکمل مولتی ویتامین و همچنین قرص فر فولیک (ترکیب آهن و اسید فولیک) مصرف می شود، به علت این که این مکمل یا قرص فر فولیک حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک می باشند، مصرف قرص اسید فولیک باید قطع شود.



حسین فلاح، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی