



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه

## مصرف آهن و فولیک اسید در دوران بارداری

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



در صورتی که از ماه چهارم قرص مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک مصرف می کنید دیگر نیازی به استفاده از قرص اسید فولیک از این ماه نمی باشد.

توجه از نوشیدن چای یا قهوه قبل و دو ساعت بعد از مصرف مکمل آهن خودداری کنید. چون مواد داخل چای و قهوه مانع از جذب آهن می شود از خوردن قرص آهن زمان با شیر خودداری نمایید.

توجه بعد از ماه چهارم بارداری باید به صورت روزانه مولتی ویتامین مصرف کنید اگر دارای مولتی ویتامین مصرفی شما اسید فولیک نداشته باشد مصرف روزانه یک قرص اسید فولیک را تا پایان بارداری ادامه دهید هنگام تحویل قرص مولتی ویتامین از کارمند بهداشتی داروخانه حتما در مورد حضور یا عدم وجود اسید فولیک در آن سوال کنید.

\*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

## نکات مهم در استفاده از مکمل آهن

از ماه چهارم حاملگی تا سه ماه بعد از زایمان به طور منظم روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کنیم مصرف مکمل آهن باعث سیاه رنگ شدن مدفوع و تیره شدن ادرار می شود که به این به دلیل وجود آن هنوز جذب نشده مازاد بوده و نگران کننده نمی باشد.

بهتر است مکمل آهن را با معده خالی یک ساعت قبل یا دو پس از غذا مصرف کنیم به منظور کاهش احتمال بروز عوارض گوارشی مانند ناراحتی معده، تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و سوزش سردل این دارو را می توان همراه با غذا استفاده نمود.

## نکات مهم در هنگام استفاده از اسید فولیک

میزان مورد نیاز در حالی در دوران بارداری از طریق رژیم غذایی تامین می گردد لذا زمانی که تصمیم به بارداری می گیرید ترجیحا ۳ ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه به میزان یک عدد قرص اسید فولیک مصرف نمایید.

## چرا و چگونه در دوران بارداری مکمل آهن مصرف کنیم؟

مادر گرامی آیا می دانید که؟

آهن یک ماده مغذی مهم و مورد نیاز برای ادامه حیات است در دوران بارداری به علت رشد جنین و ساخت سلول های خونی نیاز به آهن افزایش میابد و تامین آهن مورد نیاز از طریق تغذیه عادی امکان پذیر نیست ، لذا مادران باردار بایستی در دوران مکمل ها آهن مصرف نمایند . کمبود طولانی مدت آهن در بدن ایجاد کم خونی می کنند کمبود آهن در دوران بارداری باعث عوارض زیادی از جمله ضعف و ناتوانی بدن مادر سقط جنین ، افزایش خطر تولد ، کم وزن ، زایمان زودرس و حتی افزایش خطر مرگ مادر در هنگام زایمان می شود احتمال عوارض دوران می بارداری در زنان با کم خونی مزمن بیشتر است .

## چرا و چگونه در دوران بارداری از اسید فولیک استفاده می کنیم؟

آیا می دانید که یکی از ویتامین های مورد نیاز بدن

می باشد که از دسته ویتامین های گروه ( ب ) است و در تشکیل خون نقش مهمی دارد ، بنابر این کمبود آن ایجاد کم خونی می کند اسید فولیک برای ساخته شدن پروتئین های بدن مورد نیاز است به همین دلیل وجود آن برای رشد و تکامل جنین و جلوگیری از آسیب دیدگی لوله های عصبی ضروری است .

## چرا اسید فولیک در دوران بارداری مورد نیاز است؟

اسید فولیک تنها ماده مغذی است که نیاز به آن در دوران بارداری دو برابر دوران بارداری است به یاد داشته باشید که گوشت ، جگر ، ماهی ، زرده تخم مرغ ، عدس ، لوبیا ، بادام ، کنجد ، انواع خشکبار مثل : توت خشک ، برگ آلو و انجیر خشک حاوی آهن می باشد ، لذا در رژیم غذایی روزانه خود از آنها استفاده کنید غذاهای حاوی ویتامین C مانند سبزی های تازه انواع فلفل سبز ، گوجه فرنگی ، میوه های تازه به خصوص مرکبات و غذاهای حاوی آهن باعث افزایش جذب آهن می شود در برنامه غذایی روزانه از غلات ها و حبوبات جوانه زده استفاده کنید جوانه

زدن غلات و حبوبات باعث افزایش جذب آهن می شود قرص های مکمل آهن را می توانید از واحدهای بهداشتی تهیه در صورتی که مکمل آهن در واحدهای بهداشتی نبود می توانید از داروخانه تهیه و مصرف نمایید .

زیرا کمبود اسید فولیک در بارداری به ایجاد کم خونی مسمومیت در حاملگی سقط خودبه خودی جدا شدن زودرس و تولد نوزاد و نقص لوله عصبی عقب ماندگی مادرزادی و جنین در نوزاد می شود به یاد داشته باشیم میوه ها و سبزی های تازه دارای ویتامین ( ث ) می باشند . در صورتی که با غذا مصرف شود جذب اسید فولیک را زیاد می کند مثلا خوردن یک عدد لیمو یا پرتقال یا فرنگی یا پیاز پس از خوردن غذاهایی مثل جگر ، تخم مرغ ، قلمه ، گوشت جوانه گندم ، میوه ها و سبزی ها تازه مثل لیمو ترش اسفناج و .... حاوی اسید فولیک هستند را در برنامه غذایی روزانه خود از آن ها استفاده کنیم .