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

**اسید فولیک :**

اسید فولیک یا همان ویتامین B9 در سه ماهه اول بارداری (و حتی از 2 ماه قبل از شروع بارداری) مورد نیاز است. این ویتامین در تشکیل و تکامل سیستم عصبی جنین نقش مهمی دارد. کمبود اسید فولیک با ناهنجاری های مادرزادی از جمله شکاف کام ولب ونقص لوله عصبی همراه است.

منابع مناسب اسید فولیک عبارتند از: جو، میوه‌ها و سبزیجات تازه، آب پرتقال، عدس، نخود و برنج. اما با وجود مصرف این مواد غذایی، استفاده از مکمل اسید فولیک (روزانه 400 میکروگرم) از 2 ماه قبل از بارداری و تا انتهای 3 ماهه اول بارداری توصیه می‌شود. البته این مقدار فقط برای خانم‌هایی با شرایط عادی توصیه می‌شود و در شرایط غیر عادی حتماً نیاز است که با پزشک در مورد میزان مصرف این مکمل مشورت شود.

توجه: از پایان ماه چهارم بارداری که مکمل مولتی ویتامین و همچنین قرص فرفولیک ) ترکیب آهن واسید فولیک( مصرف می شود، به علت این که این مکمل یا قرص فرفولیک حاوی 400 میکروگرم اسید فولیک می باشند، مصرف قرص اسید فولیک باید قطع شود.

**آهن:**

افزایش حجم خون مادردر طی بارداری نیاز به آهن را بسیار افزایش می دهد. منابع خوب آهن عبارتند از: سبزیجات سبز (مانند کلم بروکلی و اسفناج)، گوشت قرمز ،توت‌فرنگی، پسته و .... .ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد و به همین خاطر توصیه می‌شود همراه یا بلافاصله بعد از خوردن غذاهای حاوی آهن، ویتامین C (آبلیمو، پرتقال، گوجه‌سبز یا …) نیز مصرف شود. اما کافئین، تئین و کلسیم باعث کاهش جذب آهن می‌شوند و به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف چای، قهوه، ماست و شیر همراه با غذاهای حاوی آهن و حداقل تا 1 ساعت بعد از صرف این غذاها پرهیز شود.

به خانم‌های باردار توصیه میشود که از هفته بیستم بارداری، روزانه یک قرص مکمل آهن بخورند. البته اگر خانمی تغذیه خوبی داشته باشد و در آزمایش‌هایش نیز کم‌خونی دیده نشود، ضرورتی برای مصرف قرص آهن ندارد اما چنین موردی به ندرت پیش می‌آید.

**مکمل مولتی ویتامین -مینرال**

در شرایطی که ترکیب برنامه غذایی روزانه خانم باردار از تعادل و تنوع کافی برخوردار نیست و با بعلت حاملگی های مکرر و با فاصله کم ذخایر بدنی کافی نداردمصرف مکمل های مولتی ویتامین توصیه می شود.

سیاست گذاری های مرتبط با مکمل یاری توسط مسئولین بهداشتی هر کشور با توجه به وضعیت موجود صورت می گیرد ورعایت دستورالعمل های کشوری الزامی است.

در کشور ما بر اساس دستورالعمل کشوری, کلیه خانم های باردار از شروع هفته 16 تا 3ماه بعد از زایمان باید یک عدد کپسول مولتی ویتامین ساده یا مینرال مصرف نمایند.

