

# VÍTAMÍN Á MEÐGÖNGU

Almennt er barnshafandi konum ráðlagt að taka fólát og D vítamin en önnur bætiefni eru óþörf hjá heilbrigðum konum sem neyta fjölbreyttrar fæðu. Sjá nánar [upplýsingar á Heilsuveru](#) og [bækling Embættis landlæknis](#).

Ef kona er með þekktan bætiefnaskort, á sérþæði, eða með sjúkdóm sem truflar nýtingu bætiefna gilda aðrar ráðleggingar.

## FÓLAT

Barnshafandi konum og konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka B vítamínið fólát, 400 microg daglega þar sem eðlilegt magn fólats minnkar líkur á göllum á miðtaugakerfi fósturs. Mælt er með áframhaldandi töku þess a.m.k. fyrstu 12 vikur meðgöngunnar. Eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólati með fjölbreyttu matræði. Fólát er oft að finna í ráðlögðu magni í mörgum fjölvítamíntöflum en er líka að finna eitt og sér í töfluformi.

Mælt er með því að konur sem ganga með tvíbura taki tvöfaldan skammt, þ.e. 800 microg á dag. Sum flogaveikilyf geta truflað fólínbúskap og getur því þurft að taka stærri skammta af fólati samkvæmt læknisráði. Sama gildir um konur með bólgusjúkdóma í ristli, með Celiaci sjúkdóm eða eftir stóra ristilaðgerð (t.d. bypass).

## D VÍTAMÍN

Almennt gildir að konur sem hafa tekið D vítamín reglulega geta haldið áfram með viðhaldsskammt á meðgöngu þ.e. 600 IU á dag.

Aðrar konur þurfa hærra skammt á meðgöngu og er þá mælt með 1000 IU - 2000 IU á dag. Á þetta við konur sem hafa ekki tekið reglulega inn D vítamín fyrir meðgöngu, konur sem ganga með tvíbura, konur með þekktan D vítamín kort og konur sem eru hörundsökkar eða hylja húð sína. Þetta á einnig við um konur með skert frásog svo sem eftir hjáveituaðgerð eða vegna Crohn's eða colitis ulcerosa.

Í sumu fjölvítamíni er nægjanlegur viðhaldsskammtur af D vítamíni 600 IU. Ef tekið er sérstaklega inn D vítamín/töflur/lýsi ásamt fjölvítamíni er valið fjölvítamín án D vítamíns.

## ÖNNUR VÍTAMÍN, JÁRN, KALK, STEINEFNI OG SNEFILEFNI

### A vítamín

Ef fylgt er ráðleggingum um mataræði á meðgöngu fæst nægjanlegt magn A-vítamíns. Ekki er ráðlagt að taka það inn aukalega þar sem of mikil neysla getur haft óæskileg áhrif á fósturþroska. Sjá nánar [hér](#).

### B6 vítamín

Getur verið hjálplegt við ógleði á meðgöngu, sjá nánar [hér](#).

### B12 vítamín

Heilbrigðar konur sem hafa ekki þekktan skort á B-12 fyrir meðgöngu þurfa ekki að taka B-12 á meðgöngunni.

### Járn

Skimað er fyrir blóðleysi á meðgöngu og járnþörf metin, sjá nánar [hér](#).

### Joð

Joð er mikilvægt fyrir þroska fósturs og er mikilvægt fyrir starfsemi skjaldkirtilsins. Til að viðhalda joðhag er mikilvægt að borða fisk og mjólkurvörur. Sjá nánar [hér](#).

### Kalk

Kalk er mikilvægt fyrir beinamyndun fóstursins og eykst kalkþörf á meðgöngu. Kalk má fá úr ýmsum fæðutegundum, einkum mjólkurvörum, sjá nánar [hér](#).

## SÉRFÆÐI

Ef barnshafandi kona er ekki á almennu fjölbreyttu fæði samkvæmt ráðleggingum Embættis Landlæknis er metin þörf fyrir vítamín og bætiefni. Góðar ráðleggingar fyrir barnshafandi konur er að finna á heimasíðu ÞÍH, sjá nánar [hér](#).

Ekki er mælt með orkudrykkjum, óhefðbundnum bætiefnum, náttúrulyfjum eða vörum sem eru ekki með þekkt staðlað innihald. Varðandi bætiefnainntöku er ráðlagt að ráðfæra sig við ljósmóður.

Um náttúrulyf og náttúruvörur, sjá nánar [hér](#).