

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.

FÓLAT

Barnshafandi konum og konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka B-vítamínið fólát í töfluformi og gæta þess sérstaklega að borða fólátríkar matvörur þar sem fólát minnkar líkur á göllum á miðtaugakerfi fósturs. Ráðlagður dagskammtur af fóláti er 400 míkrogrömm fyrstu 12 vikur meðgöngunnar. Mælt er með því að konur sem ganga með tvíbura taki tvöfaldan skammt. Sum flogaveikilyf geta truflað fólínbúskap og getur því þurft að taka stærri skammta af fóláti samkvæmt læknisráði.

D VÍTAMÍN

Ráðlagður dagskammtur af D vítamíni er 15 míkrog = 600 IU. Ákveðinn hópur kvenna getur þó þurft hærra skammta t.d. konur sem ganga með tvíbura, konur í yfirþyngd, konur með þekktan D-vítamín skort og konur sem eru hörundsdökkar eða hylja húð sína. Þá er ráðlagt að taka 25 míkrog eða 1000 IU. Þetta á einnig við um konur með skert frásög svo sem eftir hjáveituaðgerð eða vegna Crohn's eða colitis ulcerosa. D-vítamín má t.d. fá með því að taka Krakkalýsi/þorskalýsi, ómega3+D-vítamín eða D-vítamíntöflur.

ÖNNUR VÍTAMÍN

Gæta þarf að magni A vítamíns í ýmsum lýsisvörum og fjölvítamíni. Ráðlagður dagsskammtur (fyrir allan almenning) af A vítamíni er 800 míkrog en ekki er sérstaklega mælt með því að konur taki A vítamin á meðgöngu. Hættumörk m.t.t. mögulegs fósturskaða eru 3000 míkrog A vítamíns á dag.

Varðandi B12 vítamín og járn á meðgöngu er bent á fróðleiksmola um blóðleysi.