

WITAMINY DLA PRZYSZŁEJ MAMY I DZIECKA



Na zdrowie przyszłej mamy i odpowiedni rozwój jej dziecka niezwykle istotny wpływ ma podaż witamin – w tym także suplementacja. Bardzo ważny jest odpowiedni dobór preparatu witaminowego. Jeśli spodziewasz się dziecka, sprawdź, jakie witaminy będą potrzebne zarówno Tobie, jak i Twojemu maluszkowi.

EKSPERT RADZI ANNA SAPIJEWSKA, POŁOŻNA

AMBASADORKA KAMPANII SPOŁECZNO-EDUKACYJNEJ „POŁOŻNA NA MEDAL”

Witaminy to grupa związków chemicznych, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Ich źródłem powinno być pożywienie, można je także dostarczać w postaci odpowiednich preparatów witaminowych.

Warto pamiętać, że jeśli lekarz zleci kobiecie w ciąży suplementację witaminami i minerałami, to dobrze jest przyjmować takie preparaty witaminowe, które są odpowiednio dostosowane dla ciężarnych i zawierają najważniejsze wybrane składniki, takie jak: kwas foliowy, żelazo, jod, kwas DHA, witaminy D₃ i K.

Kwas foliowy

Kwas foliowy jest witaminą z grupy B, którą należy przyjmować zarówno przed planowaną ciążą, jak i podczas pierwszych jej miesięcy, żeby zapobiec powstawaniu wad cewy nerwowej u dziecka. Warto suplementować go także w późniejszych etapach ciąży – wtedy zmniejsza się ryzyko wystąpienia anemii.

Żelazo

Przyjmowanie tego pierwiastka w czasie ciąży pozytywnie wpływa na produkcję krwi. Zapotrzebowanie na żelazo w tym okresie wzrasta ze względu na zwiększającą się objętość krwi w organizmie kobiety, co może doprowadzić do anemii. W praktyce, sama dieta może okazać się niewystarczająca, aby zapobiec pojawieniu się anemii i niezbędna może być suplementacja żelaza. U niektórych kobiet podawanie preparatów z żelazem jest konieczne.

Witaminy D₃ i K

Witamina D₃ to substancja, która odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji poziomu wapnia i fosforu w organizmie oraz wspiera proces mineralizacji kości. Wzmacnia również odporność. Od witaminy D₃ zależy prawidłowa praca hormonów. Wpływa ona również na funkcjonowanie tarczycy, która ma ogromny wpływ na rozwój dziecka podczas ciąży. Jednym słowem, jeśli organizm mamy jest odpowiednio nasycony witaminą D₃, istotnie

TRWA IV EDYCJA KAMPANII „POŁOŻNA NA MEDAL”!



Położna na medal

„Położna na medal” to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę m.in. na ważną rolę położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest konkurs na najlepszą położną w Polsce.

Głosy na nominowane położne można oddawać do 31 grudnia 2017 roku. Nominacje i głosowanie odbywają się na stronie www.pozoznanamedal2017.pl. Zapraszamy!

Pamiętaj! Jeśli lekarz zleci kobiecie w ciąży suplementację witaminami i minerałami, to dobrze jest przyjmować takie preparaty witaminowe, które są odpowiednio dostosowane dla ciężarnych i zawierają najważniejsze wybrane składniki, takie jak: kwas foliowy, żelazo, jod, kwas DHA, witaminy D₃ i K.

zmniejsza się ryzyko nieprawidłowego rozwoju dziecka. Warto ponadto wiedzieć, że witamina D₃ wpływa na produkcję przez organizm naturalnych antybiotyków, w związku z czym znacząco maleje ryzyko pojawienia się chorób u matki i jej dziecka. Zgodnie z obecnymi zaleceniami specjalistów, kobiety ciężarne powinny przyjmować preparaty witaminy D₃, które zawierają niezbędną dawkę pokrywającą bieżące zapotrzebowanie organizmu.

Witamina K ma natomiast wpływ na proces krzepnięcia i przemianę materii. Dla organizmu ciężarnej jej podaż jest bardzo ważna, jako że substancja ta zapobiega krwawieniom wewnętrznym oraz krwotokom. Ponadto wpływa ona na mineralizację tkanek oraz umożliwia prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego.

DHA

To kwas należący do grupy omega-3, odpowiadający za prawidłowy rozwój mózgu i wzroku nienarodzonego dziecka. Zmniejsza on także ryzyko porodu przedwczesnego i wystąpienia depresji poporodowej. Przyszłe mamy powinny zadbać o suplementację kwasów omega-3, przyjmując odpowiednie preparaty DHA lub wzbogacając swoją dietę o ryby. W tym drugim przypadku należy jednak pamiętać, że wiele gatunków ryb jest skażone metalami ciężkimi, dlatego niezwykle ważne jest zachowanie rozsądku i zasięgnięcie np. u dietetyka bądź specjalisty ds. żywienia odpowiedniej wiedzy, które z nich wybrać.

Jod

W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na jod, ponieważ zwiększa się produkcja hormonu produkowanego przez tarczycę – tyroksyny. Jest ona niezbędna do odpowiedniego funkcjonowania hormonalnego tarczycy. W późniejszym okresie jod transportowany jest też do organizmu dziecka, gdzie bierze udział w produkcji hormonów tarczycy. Zapotrzebowanie na jod wzrasta, ponieważ zwiększa się również jego wydalanie wraz z moczem. Pierwiastek ten pełni ważną rolę w rozwoju ośrodkowego

układu nerwowego u dziecka. Jego niedobór może powodować upośledzenie umysłowe i zaburzenia neurologiczne u noworodka. Dlatego niezwykle ważne jest, aby kobieta w okresie ciąży zadbała o odpowiedni poziom jodu w organizmie.

Witaminy dla noworodków?

Suplementację witaminami stosuje się również u noworodków. Podaje się im te witaminy, których mleko matki nie zawiera w wystarczających ilościach. Witaminę D₃ stosuje się u noworodków od pierwszych dni życia, w dawce 400 j.m. na dobę. Źródłem tej witaminy nie jest tylko suplementacja doustna – organizm syntetyzuje ją również na skutek kontaktu ze światłem słonecznym. Ponieważ jednak nie zaleca się wystawiania dzieci do 6. miesiąca życia na bezpośrednie działanie mocnych promieni słonecznych, zalecana jest tym samym suplementacja witaminy D₃. Jeszcze jedną witaminą podawaną noworodkom jest wspomniana witamina K. Wszystkie noworodki, niezależnie od tego, w jaki sposób przyszły na świat (poród drogą naturalną czy cesarskie cięcie), otrzymują w szpitalu jednorazową dawkę tej witaminy. Jej podanie zabezpiecza przed krwawieniem (również wewnętrznym), które może być spowodowane jej niedoborem. Ponadto w jelicie grubym noworodka znajdują się tzw. bifidobakterie. Do ich prawidłowego funkcjonowania bardzo potrzebna jest witamina K, bakterie te jednak nie produkują ich same.

Grunt to rozważa

Jeżeli suplementacja witaminami i minerałami jest niezbędna, należy pamiętać, że muszą być one podawane w ściśle określonych i przestrzeganych ilościach. Ich nadmiar może powodować hiperwitaminozę, niedobór – hipowitaminozę, a brak – awitaminozę. Standardy suplementacji witaminami wciąż się zmieniają, dlatego należy pamiętać, że każde ich stosowanie powinno być poprzedzone konsultacją z lekarzem specjalistą.