

# Komentarz eksperta

## Suplementacja dla kobiet w ciąży

„  
Jakie witaminy będą odpowiednie dla przyszłej mamy i jej dziecka – radzi położna Anna Sapiejewska, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na Medal”.



Zdjęcie: Hema

Suplementacja witaminami u kobiety w czasie ciąży odgrywa niezwykle istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu matki, ale przede wszystkim odpowiednim rozwoju jej dziecka. Wybór witamin jest bardzo ważny, ponieważ wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie ciężarnej oraz dziecka.

### WAŻNA ROLA WITAMIN

Witaminy to grupa związków chemicznych, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu, dlatego ważne jest, żeby były dostarczane do niego wraz z pożywieniem lub w postaci

odpowiednich preparatów witaminowych. Warto pamiętać, że jeśli lekarz zleci suplementację witaminami i minerałami kobiecie w ciąży, to dobrze jest przyjmować takie preparaty witaminowe, które są odpowiednio przystosowane dla ciężarnych i zawierają najważniejsze wybrane składniki, m.in.: **kwas foliowy, żelazo, jod, kwas DHA, witamina 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. Natomiast

przyjmowanie kwasu foliowego przez kobietę w późniejszych etapach ciąży wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia anemii u ciężarnej.

## ŻELAZO

Przyjmowanie żelaza 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, a suplementacja żelaza zapobiega jej powstawaniu. U niektórych kobiet konieczne jest podawanie preparatów z żelazem.

## WITAMINA D3 I K

Witamina D3 odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji poziomu wapnia i fosforu w organizmie oraz wspiera proces mineralizacji kości. Wzmacnia również odporność. Od witaminy D3 zależy praca hormonów. Witamina ta wpływa także na pracę tarczycy, która ma ogromny wpływ na rozwój dziecka podczas ciąży. Jeżeli więc organizm matki jest odpowiednio nasycony witaminą D3, zmniejsza się ryzyko nieprawidłowego rozwoju dziecka.

Ponadto witamina D3 wpływa na produkcję naturalnych antybiotyków w organizmie, co powoduje zmniejszone ryzyko powstawania chorób u matki i jej dziecka. Zgodnie z obecnymi zaleceniami specjalistów kobiety ciężarne powinny przyjmować preparat witaminy D3, który uzupełnia niezbędną dawkę zapotrzebowania tej witaminy dla organizmu.

Witamina K ma natomiast wpływ na proces krzepnięcia krwi i przemianę materii organizmu kobiety w ciąży. Zapobiega krwawieniom wewnętrznym oraz krwotokom. Obecność witaminy K jest istotna w mineralizacji 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 ryzyko porodu przedwczesnego i wystąpienia depresji poporodowej. Kobiety ciężarne powinny zadbać o suplementację kwasami omega-3, przyjmując odpowiednie preparaty DHA lub wzbogacić swoją dietę o ryby.

Przy ich wyborze należy jednak pamiętać, że niektóre z nich mogą być 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 – który jest niezbędny do odpowiedniego funkcjonowania hormonalnego tarczycy. W późniejszym okresie jod transportowany jest też do dziecka (płodu) w celu produkcji hormonów tarczycy dziecka. 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, a 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. Są to witaminy, których nie dostarcza się w odpowiedniej ilości w mleku matki. Witaminę D3 stosuje się u noworodków od pierwszych dni życia w dawce 400 j.m. na dobę. Źródłem witaminy D3 nie jest tylko suplementacja doustna. Organizm syntetyzuje ją również na skutek kontaktu ze światłem słonecznym. Niemniej jednak nie zaleca się wystawiania dzieci do 6. miesiąca życia na bezpośrednie działanie mocnych promieni słonecznych, zalecając tym samym suplementację witaminy D3.

Jeszcze jedną witaminą podawaną noworodkom jest wspomniana witamina K. Wszystkie noworodki, niezależnie od tego, w jaki sposób przyszły na świat (poród fizjologiczny 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 tzn. bifidobakterie, które nie produkują witaminy K, a jest ona bardzo potrzebna do ich prawidłowego funkcjonowania.

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

Położna na Medal to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest konkurs na najlepszą położną w Polsce. Głosy na nominowane położne można oddawać od 1 kwietnia do 31 grudnia 2017 roku. Nominacje i głosy odbywają się na stronie [www.poloznamedal2017.pl](http://www.poloznamedal2017.pl)

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzic po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Alantan Plus.