

Jakie witaminy brać podczas ciąży

Źródło pochodzenia informacji "[Nasze Dziecko](#)"

Żelazo jest niezbędnym składnikiem odżywczym dla kobiet w ciąży, ponieważ pomaga w przeniesieniu tlenu do rozwijającego się płodu. Twoje ciało potrzebuje dwa razy więcej żelaza niż potrzebuje, gdy nie jesteś w ciąży. Większość witamin prenatalnych zawiera co najmniej zalecaną dzienną dawkę 27 mg. Oprócz witamin prenatalnych należy również spożywać produkty bogate w żelazo, takie jak chude czerwone mięso, suszona fasola, groch, sok z suszonych śliwek i płatki wzbogacone w żelazo. Wapń to kolejny niezbędny składnik odżywczy dla kobiet w ciąży. Mleko i produkty mleczne, takie jak ser i jogurt, są dobrym źródłem wapnia.

Oprócz wapnia powinieneś również otrzymywać dzienną dawkę żelaza, wapnia i kwasu foliowego. Zalecana dawka tych witamin to cztery do ośmiu miligramów dziennie. Dokładną ilość każdej witaminy powinien ustalić Twój lekarz. Możesz również skonsultować się z dietetykiem, jeśli nie masz pewności. Witaminy prenatalne można znaleźć w lokalnej aptece lub sklepie ze zdrową żywnością.

Powinieneś wybrać witaminę prenatalną, której możesz się trzymać. Większość z tych witamin jest dostępna w postaci tabletek, miękkich kapsułek żelowych i żelków. Jeśli jednak cierpisz na poranne mdłości, połknięcie pigułki może być trudne. Jeśli wybierzesz żelową witaminę, pamiętaj, że nie zawierają one żelaza. Może być konieczne zażycie dodatkowego suplementu żelaza. Zbilansowana dieta jest niezbędna dla zdrowej ciąży.

Ciąża to idealny czas na uzupełnienie niektórych witamin i minerałów. Przyjmowanie wysokiej jakości prenatalnej witaminy zapewni Ci wszystkie potrzebne składniki odżywcze podczas ciąży. Dobry suplement witaminy D zapewni organizmowi zdolność wchłaniania wapnia i innych minerałów. Ponadto należy również przyjmować wystarczającą ilość żelaza, które jest niezbędne do produkcji hemoglobiny w łonie matki. Ta witamina jest również niezbędna dla rozwoju mózgu Twojego dziecka.

Dobrze zbilansowana dieta jest niezbędna w czasie ciąży. Powinieneś spożywać różnorodne pokarmy bogate w jod, aby utrzymać zdrową tarczycę. Pomoże ci to uzyskać wystarczającą ilość jodu. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie witaminy prenatalne zawierają jod. Chociaż niektórzy zawierają go w swojej zawartości, może być konieczne zażycie suplementu jodu, jeśli w diecie brakuje jodu.

Oprócz witamin potrzebnych Twojemu organizmowi do utrzymania zdrowego płodu, powinieneś również dostarczać wystarczającą ilość kwasu foliowego. Twój organizm potrzebuje kwasu foliowego do prawidłowego rozwoju. Twoje ciało codziennie potrzebuje wystarczającej ilości kwasu foliowego, aby zachować zdrowie. Ta witamina jest niezbędna dla zdrowego mózgu dziecka. Dodatkowo może pomóc w uniknięciu porannych mdłości. Dlatego powinieneś upewnić się, że przyjmujesz suplementy kwasu foliowego zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jak już zapewne wiesz, najlepsze witaminy prenatalne to te, które możesz przyjmować regularnie. Powinnaś także zażywać kwas foliowy i witaminę D, aby wspomóc rozwój dziecka. Jeśli cierpisz na poranne mdłości, wybór tabletek lub gumowatych witamin może być trudny. W przeciwieństwie do żelków, żelkowe suplementy witaminowe nie zawierają żelaza, więc będziesz musiał zażywać dodatkowe suplementy żelaza, aby spełnić swoje wymagania.

Powinnaś zażywać kwas foliowy i kwas foliowy podczas ciąży. Witaminy te są niezbędne dla zdrowego funkcjonowania organizmu i wzrostu płodu. Powinienesz przyjmować 600 mikrogramów dziennie tych witamin. Podobnie powinienesz przyjmować suplementy żelaza. Jest niezbędna do rozwoju płodu. Musisz uzupełnić swoje dziecko w witaminę D. Powinienesz także jeść owoce morza bogate w jod.

Najlepsze witaminy prenatalne to te, których możesz się trzymać. Powinny zawierać co najmniej 10 procent zalecanej ilości każdej witaminy. Jeśli nie możesz znieść przyjmowania tabletek, wypróbuj żelki. Możesz również uzyskać te same składniki odżywcze w jednym żelku. Nie powinny zawierać żelaza, więc możesz je zażywać tak często, jak potrzebujesz. Powinienesz także rozważyć rodzaj jedzenia, które spożywasz.