

## نحوه مصرف قرص آهن



پریسا ترابی ، مدیر اداره بهبود تغذیه ی وزارت بهداشت گفت: نیاز زنان به آهن در دوران بارداری تا دو برابر نسبت به قبل از بارداری افزایش پیدا می‌کند. این افزایش نیاز به آهن برای رشد جفت و جنین به حدی است که به هیچ وجه از طریق مصرف مواد غذایی تامین نمی‌شود.

پریسا ترابی ، مدیر اداره بهبود تغذیه ی وزارت بهداشت گفت: نیاز زنان به آهن در دوران بارداری تا دو برابر نسبت به قبل از بارداری افزایش پیدا می‌کند. این افزایش نیاز به آهن برای رشد جفت و جنین به حدی است که به هیچ وجه از طریق مصرف مواد غذایی تامین نمی‌شود.

مصرف قرص آهن در زنان باردار برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن و اثرات مضر آن بر رشد و تکامل جنین و سلامت مادر از جمله مرگ و میر مادران، زایمان زودرس، رشد ناکافی جنین و افزایش خطر مرگ و میر جنین ضروری است.

بهترین زمان برای مصرف مکمل آهن، شب قبل از خواب است. مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی مانند تهوع، درد معده، اسهال و یبوست را در پی داشته باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود قرص آهن بعد از غذا مصرف شود [البته توصیه به مصرف قرص آهن قبل از خواب و بعد از غذا، برای تمامی افراد صادق است و فقط مختص خانم های باردار نیست].

زنان باردار نباید مصرف قرص آهن را به دلیل بروز عوارض آن قطع کنند، زیرا بعد از گذشت چند روز معمولاً این عوارض قابل تحمل شده و یا کلاً برطرف خواهد شد.

از مصرف همزمان شیر و سایر فرآورده‌های لبنی با قرص آهن باید خودداری کرد، زیرا کلسیم موجود در لبنیات با جذب آهن در بدن تداخل می‌کند [یعنی باعث کاهش جذب آهن در بدن می‌شود].

نیاز به اسید فولیک نیز در دوران بارداری افزایش می‌یابد. به دلیل نقش اسید فولیک در پیشگیری از بروز نقص مادرزادی لوله عصبی در نوزاد (اسپینا بیفیدا)، بهتر است مصرف مکمل اسید فولیک از سه ماه یا حداقل یک ماه قبل از بارداری شروع شود و تا آخر بارداری ادامه یابد .

نکته :

برای مصرف هر نوع مکمل دارویی هر چند که مفید است با یک پزشک مشورت کنید حتی برای خوردن قرص‌های مکمل آهن، چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارائه می‌شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می‌گیرد، اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می‌توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند.