

مکمل فولیک اسید

به دلیل نقش فولیک اسید در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی بهتر است مصرف این مکمل از **سه ماه قبل از بارداری** شروع شود و برای خانم بارداری که بارداری از پیش برنامه ریزی شده ای نداشته است به محض اطلاع، مصرف روزانه **۴۰۰ میکروگرم** توصیه می شود.

مکمل مولتی ویتامین

خانم های باردار از شروع **هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه بعد از زایمان** روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین ساده یا مینرال مصرف کند. با توجه به کمبود ید در میان زنان باردار و شیرده کشورمان بهتر است از مولتی ویتامین مینرال حاوی **۱۵۰ میکروگرم ید** استفاده شود.

مکمل آهن

در دوران بارداری نیاز به آهن دو برابر افزایش پیدا می کند که این میزان آهن از طریق مواد غذایی به طور کامل تامین نمی شود. بنابراین خانم های باردار باید از شروع **هفته ۱۶ بارداری** یک عدد قرص سولفات فرو یا فومارات فرو (**۵۵ تا ۶۰ میلی گرم آهن المنتال**) مصرف کرده و تا سه ماه بعد از زایمان ادامه دهند. در صورت بروز عوارض مانند تهوع، درد معده، یبوست و اسهال توصیه می شود که مکمل را بعد از غذا میل کنند، همچنین توصیه می شود از مصرف همزمان شیر و فرآورده های لبنی، چای یا قهوه با قرص آهن خودداری شود.