



پروژه 2018-2020 Niitty

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen: ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo: ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin: ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Äitiysneuvolatoimintaan. Suosituksia. 29 Opas.

عکس‌ها: www.pixabay.com

Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

دارو، مکمل و ویتامین‌های دوره بارداری و شیردهی

Lääkkeet, ravintolisät ja vitamiinit
 raskaus- ja imetysaikana



دارو

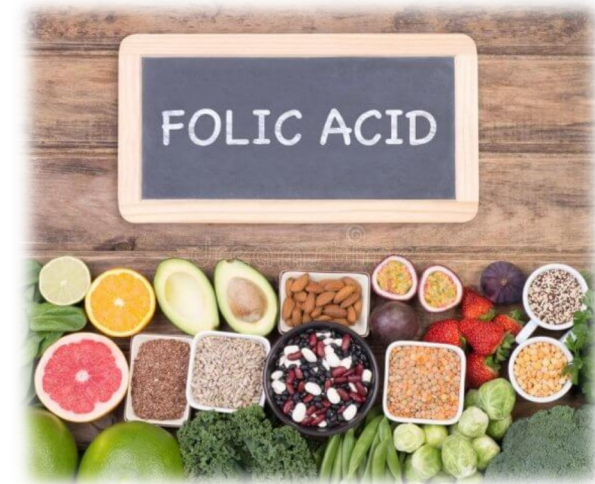
- قبل از مصرف هر گونه دارو در حین بارداری، توصیه می‌کنیم با پرسش از پرستار در کلینیک زایمان یا پزشک خود، مطمئن شوید که مصرف آن خطری در بر ندارد.
- هنگام خرید دارو، در داروخانه، ذکر کنید که باردار یا در دوره شیردهی هستید.
- کارکنان داروخانه و کلینیک زایمان می‌دانند که مصرف کدام داروها در طول دوره بارداری بی خطر است.



هنگام رزرو اولین قرار ملاقات خود در کلینیک زایمان، به آنها درباره بیماری‌ها یا داروهای مصرفی خود اطلاع دهید.



همیشه وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید، بگویید که باردار هستید!



در طول بارداری، توصیه می‌کنیم هر روز یک مکمل حاوی 400 میکروگرم (µg) فولیک اسید مصرف کنید. بهتر است مصرف این مکمل را 1 تا 3 ماه قبل از بارداری آغاز کنید و حداقل تا 12 هفته اول بارداری ادامه دهید.



ویتامین‌ها

- بدن شما در طول بارداری به ویتامین دی و فولیک اسید نیاز دارد.
- اگر رژیم غذایی شما حاوی سبزیجات و محصولات غلات کامل نیست، توصیه می‌کنیم که رژیم غذایی خود را با سایر ویتامین‌ها کامل کنید.
- دقت کنید که مکمل ویتامین حاوی ویتامین آ یا روغن مشتق از تخم گیاهان روغنی نباشد.



فولات و فولیک اسید

- انواع ویتامین ب.
- سبزیجات، میوه، انواع توت، غلات کامل و لبنیات، منابع خوبی از فولات هستند.
- فولات به طور ویژه برای رشد جنین در طول بارداری اهمیت دارد.
- مواد غذایی معمولاً حاوی فولات کمی است.



آهن

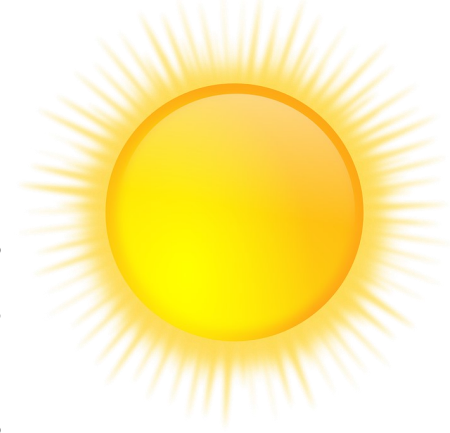
- در طول بارداری، حتماً مراقب باشید که آهن کافی در غذای خود دریافت کنید.
- گوشت، ماهی، محصولات دارای غلات کامل، سویا، لوبیا، عدس، نخود و سبزیجات حاوی برگ‌های تیره، همگی منابع خوب آهن هستند.



میزان هموگلوبین شما در کلینیک زایمان بررسی می‌شود.

کلینیک زایمان درباره مصرف مکمل آهن در صورت نیاز، دستورالعمل‌های لازم را در اختیاران قرار می‌دهد.

ویتامین دی



- شما ویتامین دی را با داشتن یک رژیم حاوی غذاهای متنوع دریافت می‌کنید و بدن شما آن را از تابش مستقیم نور خورشید به پوست، تولید می‌کند.
- ماهی، لبنیات و مارگارین غنی شده با ویتامین دی، منابع خوبی از ویتامین دی هستند.
- بدن شما به منظور جذب کلسیم، برای رشد جنین و استخوان‌های کودک و برای سلامتی عضلات، به ویتامین دی نیاز دارد.

ما به مادران باردار و شیرده توصیه می‌کنیم هر روز یک مکمل 10 میکروگرمی (µg) ویتامین دی مصرف کنند.

حتماً ویتامین دی کافی دریافت کنید.

