



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 دارخانه 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!**



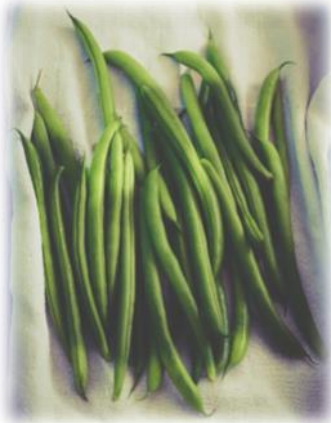
## ویتامین‌ها

- 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.



## 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  
اختیارتان 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.**

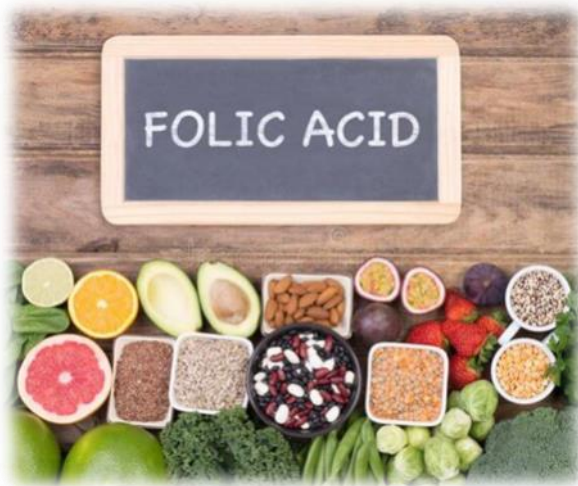


## فولات و فولیک اسید

- 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.







در طول بارداری، توصیه می‌کنیم هر روز یک مکمل حاوی 400 میکروگرم ( $\mu\text{g}$ ) 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.



2018-2020 Niitty پروژه

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/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

