

# VÍTAMÍN Á MEÐGÖNGU

---

Almennt er barnshafandi konum ráðlagt að taka fólat og D vitamin en önnur bætiefni eru óþörf hjá heilbrigðum konum sem neyta fjölbreyttra fæðu. Skammtar D og A vítamíns eru mjög mismunandi í lýsisafurðum og ýmsum fjölvítamínum og því nauðsynlegt að lesa innihaldslýsingar.

Ráðlagður dagskammtur af fólati er 400 míkrogrömm fyrstu 12 vikur meðgöngunnar. Mælt er með því að konur sem ganga með tvíbura taki tvöfaldan skammt. Þar sem sum flogaveikilyf geta truflað fólínúskap getur þurft að taka stærri skammta af fólati samkvæmt læknisráði.

Ráðlagður dagskammtur af D vítamíni er 15 míkrog = 600 IU. Ákveðinn hópur kvenna getur þó þurft hærri skammta svo sem konur sem ganga með tvíbura, offeitar konur, konur með þekktan D-vítamín skort, og konur sem eru hörundsdökkar eða hylja húð sína en þeim er ráðlagt að taka 25 míkrog eða 1000 IU. Þetta á einnig við konur með skert frásog svo sem eftir hjáveituaðgerð eða vegna Crohn's eða colitis ulcerosa.

Ráðlagður dagsskammtur (fyrir allan almenning) af A vítamíni er 800 míkrog en ekki er sérstaklega mælt með því að konur taki A vitamin á meðgöngu og eru 3000 míkrog A vítamíns á dag hættumörk m.t.t. mögulegs fósturskaða.