



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till ryska

Datum: 2025-02-11

Информация для пациентов

## Прием препаратов железа во время беременности

Во время беременности важно получать необходимое организму железо. Нормальный уровень железа обеспечивает образование клеток крови (кровотворение). Недостаток железа приводит к низкому уровню гемоглобина («низкий гемоглобин крови», «низкий гемоглобин», Hb), из-за чего возникает чувство усталости. Во время беременности потребность в железе увеличивается, поскольку оно необходимо как маме, так и ребенку. Именно по этой причине в начале беременности контролируются запасы железа, и далее в период беременности регулярно отслеживается уровень гемоглобина в крови (Hb).

Мы сделали анализ на депо-белок железа ферритин (s-ferritin) и обнаружили, что вам:

- Необходимо начать прием препарата железа 100 мг ежедневно
- Необходимо начать прием препарата железа 100 мг через день или каждый третий день

Рекомендуем купить один из следующих препаратов (оба продаются без рецепта):

- Дуроферон, 100 мг (Duroferon®), 100 mg)
- Ниферекс в капсулах 100 мг (Niferex® kapsel, 100 mg)

Не принимайте препараты железа вместе с продуктами, которые затрудняют усвоение железа организмом. Такими продуктами являются молоко, кофе, чай, шоколад, сухие хлопья, продукты с высоким содержанием клетчатки и хлеб из муки грубого помола.

## Часто встречающиеся побочные реакции

Обычными являются нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Они не опасны. Это может быть запор или понос, тошнота или беспокойный живот. Как правило, через некоторое время после начала приема препарата все налаживается.

Если Duroferon® или Niferex® вызывают много побочных реакций, попробуйте заменить их добавками с содержанием железа. Выбор этих добавок довольно велик, их можно купить в магазинах продуктов здорового питания (hälsokost). Эти добавки не дотируются государством. Тем не менее, безусловно есть смысл их попробовать, поскольку они могут меньше раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта.

**Если вам сложно принять достаточную дозу железа, обратитесь к акушерке в акушерской приемной за советом.**

## Если вы принимаете Levaxin® (Левотироксин)

Обратите внимание: препараты железа нельзя принимать в одновременном приеме с Levaxin®, поскольку железо затрудняет усвоение тироксина. Если вы принимаете и Levaxin®, и препарат железа, делайте следующим образом: примите один препарат, а минимум через два часа – другой.