



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet

Datum: 2025-02-11

Järntillskott under graviditet

Det är viktigt att få i sig järn under graviditet. Bra järnnivåer i blodet behövs för blodbildningen. Brist på järn leder till lågt hemoglobinvärde (lågt blodvärde, lågt Hb) och bidrar till trötthet. Under graviditet har man ett ökat järnbehov för att kunna försörja både sig själv och fostret. Därför kontrolleras järnförrådet i kroppen vid graviditetens början, och därefter följs blodvärdet (Hb) regelbundet under graviditeten.

När ditt järnförråd (s-ferritin) kontrollerades fann vi att:

- Du bör börja med järntillskott 100 mg dagligen
- Du bör börja med järntillskott 100 mg varannan till var tredje dag

Någon av följande receptfria preparat rekommenderas:

- Duroferon® (100 mg)
- Niferex® kapsel (100 mg)

Undvik att ta järnpreparat samtidig med födoämnen som försämrar upptaget av järn i tarmen, såsom mjölk, kaffe, te, choklad, flingor, fiberprodukter och grovmalet spannmål.

Vanliga biverkningar

Besvär från mag-tarmkanalen är vanliga men ofarliga. Det kan yttra sig som lös eller hård avföring, illamående och orolig mage. Besvären brukar klinga av efter en tids användning.

Det finns ett flertal olika hälsokostpreparat med järn som kan prövas om Duroferon® eller Niferex® ger mycket biverkningar. Hälsokostpreparaten ingår inte i läkemedelsförmånen, men kan vara mindre retande på magtarmslemhinnan och därför väl värda att prövas.

Om det är svårt att få i sig rätt järndos, hör av dig till barnmorska på Barnmorskemottagningen för råd.

Till dig som behandlas med Levaxin® (levotyroxin)

Tänk på att järnpreparat inte ska intas samtidigt som Levaxin®, eftersom järn minskar upptaget av tyroxin. Tar du både Levaxin® och järnpreparat – låt det gå minst två timmar mellan intag.