



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till polska

Datum: 2025-02-11

Informacja dla pacjentów

## Suplementy żelaza w czasie ciąży

Ważne jest, aby w czasie ciąży dostarczać organizmowi żelaza. Odpowiedni poziom żelaza we krwi jest potrzebny do tworzenia krwi. Niedobór żelaza prowadzi do niskiego poziomu hemoglobiny ("niska hemoglobina", niska Hb) i przyczynia się do zmęczenia. Ciąża zwiększa zapotrzebowanie na żelazo, aby pokryć potrzeby zarówno swoje, jak i dziecka. Dlatego na początku ciąży sprawdza się zapasy żelaza w organizmie, a następnie w trakcie ciąży regularnie monitoruje się poziom tego pierwiastka we krwi (Hb).

Kiedy sprawdzono Twoje zapasy żelaza (s-ferrytyny), okazało się, że:

- Powinnaś rozpocząć suplementację żelaza w dawce 100 mg dziennie
- Powinnaś rozpocząć suplementację żelaza w dawce 100 mg co dwa lub co trzy dni

Zalecany jest jeden z poniższych preparatów, wszystkie dostępne są bez recepty:

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

Należy unikać przyjmowania suplementów żelaza jednocześnie z pokarmami, które utrudniają wchłanianie żelaza w jelicie, takimi jak mleko, kawa, herbata, czekolada, płatki zbożowe, produkty bogate w błonnik i gruboziarniste.

## Częste działania niepożądane

Objawy ze strony przewodu pokarmowego są częste, ale niegroźne. Mogą one objawiać się luźnymi lub twardymi stolcami, nudnościami i rozstrojem żołądka. Objawy zwykle ustępują po pewnym czasie stosowania.

Istnieje wiele różnych produktów zdrowotnych zawierających żelazo, które można wypróbować, jeśli Duroferon® lub Niferex® wywołuje wiele skutków ubocznych. Zdrowa żywność nie jest objęta świadczeniem farmaceutycznym, ale może być mniej drażniąca dla błony śluzowej jelit i dlatego warto spróbować.

**Jeżeli masz trudności z zaspokojeniem zapotrzebowania na żelazo, zasięgnij rady położnej w Poradni dla ciężarnych, Barmorskemottagning.**

## Dla osób leczonych preparatem Levaxin® (levotyroksyna)

Należy pamiętać, że suplementy żelaza nie powinny być przyjmowane jednocześnie z lekiem Levaxin®, ponieważ żelazo zmniejsza wchłanianie tyroksyny. W przypadku przyjmowania zarówno leku Levaxin® jak i suplementów żelaza – należy zachować co najmniej dwugodzinną przerwę między zażywaniem preparatów.