



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till BKS

Datum: 2025-02-11

Informationer za pacijente

Suplementi željeza tokom trudnoće

Važno je unositi željezo tokom trudnoće. Dobri nivoi željeza u krvi potrebni su za stvaranje krvi. Nedostatak željeza dovodi do niskog nivoa hemoglobina (nizak Hb) i doprinosi umoru. Tokom trudnoće imate povećanu potrebu za željezom kako biste izdržavali i sebe i fetus. Zatko se zalihe željeza kontroliraju na početku trudnoće i zatim se nivo hemoglobina (Hb) redovno prati tokom trudnoće

Kada smo kontrolirali Vašu zalihu željeza (s-ferritin) ustanovili smo da:

- Trebate odmah početi sa suplementima željeza 100 mg dnevno.
- Trebate početi sa suplementima željeza 100 mg svaka dva ili tri dana.

Preporučuje se neki od sljedećih preparata koji se mogu kupiti bez recepta:

Duroferon® (100 mg)

Niferex® kapsula (100 mg)

Izbjegavajte da uzimate suplemente željeza zajedno s namirnicama koje ometaju apsorpciju željeza u crijevima kao što su mlijeko, kafa, čaj, čokolada, pahuljice, proizvodi od vlakana i krupno mljevene žitarice.

Uobičajene nuspojave

Gastrointestinalne tegobe su česte, ali bezopasne. Mogu se manifestirati kao rijetka ili tvrda stolica, mučnina i stomačni problemi. Tegobe obično nestaju nakon nekog vremena upotrebe.

Postoji nekoliko različitih preprata zdrave hrane s željezom koji se mogu probati ako Duroferon® ili Niferex® izazivaju mnogo nuspojava.

Preparati zdrave hrane nisu uključeni u povlastice lijekova, ali mogu biti manje iritantni za gastrointestinalnu sluznicu i stoga ih vrijedi probati.

Ako je teško uzeti odgovarajuću dozu željeza, obratite se babici u Dječjem dispanzeru (BMC) za savjet.

Vama koji koristite lijek Levaxin® (Levotyroxin)

Zapamtite da se suplement željeza ne smije uzimati zajedno s lijekom Levaxin®, jer željezo smanjuje apsorpciju tiroksina. Ako uzimate i Levaxin® i suplement željeza napravite najmanje dva sata pauze između.