

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Miért lehet szükség a terhesvitaminokra?

Cikk megosztása

X



Miért lehet szükség a terhesvitaminokra?

A terhesvitaminok kérdése rendszerint megosztja a véleményeket a kismamák körében. Vannak, akik szerint elengedhetetlen a szedése, míg mások hallani sem akarnak róla. Cikkünkben többek közt az A-, B-, C-vitamin a terhesség alatt történő szedéséről is írunk.

<https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Miért lehet szükség a terhesvitaminokra?

A terhesvitaminok kérdése rendszerint megosztja a véleményeket a kismamák körében. Vannak, akik szerint elengedhetetlen a szedése, míg mások hallani sem akarnak róla. Cikkünkben többek közt az A-, B-, C-vitamin a terhesség alatt történő szedéséről írnak.

2020/04/26 15:01

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Valahol a két vélemény között van az aranyközépút, hiszen a megfelelő vagy a szükséges vitaminok bejuttatása nagyon fontos. Az a legjobb, ha ezek nagy részét a táplálkozás során fogyasztja el a leendő anyuka, az ilyen módon nehezen bevihető tápanyagokat pedig terhesvitamin készítménnyel pótolja. Nem mindegy azonban, milyen összetevőket tartalmaznak ezek a készítmények, így érdemes az orvossal közösen kiválasztani a leendő anyuka és a magzat számára a legjobbat.

Mi a lényege a terhesvitaminoknak?

Vannak olyan vitaminok, melyekre mindenképpen szüksége van a kismama szervezetének ahhoz, hogy kilenc hónapon keresztül megfelelően tudja táplálni a méhben fejlődő magzatot. Mivel ezeknek az ásványi anyagoknak csak egy bizonyos részét van mód a táplálkozás során bevinni a szervezetbe, szükség van ezek pótlására. Bizonyos vitaminokból, amelyek feltétlen szükségesek a magzat megfelelő fejlődéséhez, azonban még egészséges táplálkozással, a legnagyobb jószántunk ellenére sem tudunk eleget fogyasztani, így azokat feltétlenül szükséges vitaminkészítménnyel pótolni. Ilyen például a folsav a terhesség első tizenkét hetében. A terhesvitaminok lényege az, hogy többféle vitamint egy készítményben juttasson be a kismama szervezetébe. Ha a kismama számára megfelelő vitaminokat tartalmazó a választott készítmény, az orvossal való egyeztetést követően probléma nélkül szedhető.

Milyen vitaminokra van szüksége a kismamának?

Van néhány olyan vitamin, amely kifejezetten fontos a magzat fejlődése és egészsége szempontjából. Ha ezeket a választott terhesvitamin megfelelő mennyiségben tartalmazza, akkor egyetlen készítmény fedezheti a napi vitaminszükségletet a kismama számára. Az egyik ilyen a folsav, melyet már a terhesség kezdetétől ajánlott szedni. Napi 800-1000 mg **folsav** bevitelével ugyanis számos fejlődési rendellenesség elkerülhető. Csökkenti a nyitott hátgerincet okozó nem megfelelő idegcsővel való záródás esélyét, valamint a vetélés kockázatát is.

Fontos a kismama számára a komplex **B-vitamin** bevitele is. Ez szintén csökkenti a vetélés kockázatát, különösen folsavval együtt szedve.

Az **A-vitamin**nak a szív- és keringési, valamint az idegrendszer kialakulásánál van nagy szerepe. Vigyázni kell azonban, mert túladagolás esetén esetleg fejlődési rendellenességeket idézhet elő, így akár komplex vitaminként szedi a kismama, akár táplálékkal viszi be a szervezetébe, érdemes odafigyelni a mennyiségre.

A **C-vitamin** terhesség alatt szintén nagyon fontos szerepet tölt be az édesanya egészségében, ugyanis csökkenti a vetélés és a vérzés előfordulásának kockázatát, valamint a fogak elromlásának esélyét.

Magnéziumot

[6] rendszerint nem tartalmaznak a terhesvitaminok, ám a görcsök, a haskeményedés és a koraszülés elkerülése érdekében érdemes megfelelő mennyiségben fogyasztani.

Azonban nem elég, ha csupán a terhesvitamin címkéje alapján választ a kismama. Minden esetben fontos kikérni az orvos véleményét! „Természetesen az az ideális, ha a kismama a legtöbb vitamint egészséges táplálkozás keretein belül juttatja a szervezetébe, azonban a legtöbb esetben elengedhetetlen a vitaminok pótlása. Viszont minden ember más, így minden leendő anyuka szervezetének másra van szüksége, így ahogy a gyógyszerek és az étrendkiegészítők szedése [7] esetében, úgy itt sem javasolt önállóan dönteni. Egy szakember által javasolt terhesvitamin már a méhben megalapozza a születendő gyermek egészségét.” – mondja Dr. Vörös Anna szülész – nőgyógyász.

Tévhittek és az igazság

Számos olyan legenda kering a köztudatban arról, hogy a terhesvitaminok fogyasztása felhizlalja a születendő gyermeket, mint ahogy arról is sokat hallani, hogy az ilyen gyerekeknek „nagy lesz a feje”. A komplex készítmények lényege az, hogy biztosítsa az anya és a magzat számára a szükséges vitaminokat, melyek elengedhetetlenek a megfelelő fejlődéshez. Így ezek a tápanyagok jól megválasztott termék esetén beépülnek a fejlődő szervezetbe és segítik a megfelelő növekedést, de önmagukban túlnövekedést nem okoznak. A B-vitaminok valóban növelhetik az étvágyat, ám ez nem jelenti azt, hogy a vitaminoktól meghízik a leendő anyuka vagy hatalmas lesz a baba születési súlya. Ezeknek az oka inkább az egyébként is megnövekedett kismama-étvágy és a környezet helytelen nyomása („kettő helyett kell enned”), hiszen így indokolatlanul a sok üres kalóriát fogyasztó várandósra könnyebben szaladnak fel a kilók, ami a baba növekedését is átbillentheti a túl nagy irányába.

[Tovább](#) [8]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyúrt formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418_nestle_)

https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418_nestle_
lehet szükség a terhesvitaminokra?

[3]

<https://twitter.com/share?text=M%C3%A9rt%20lehet%20sz%C3%BCks%C3%A9g%20a%20terhesvitaminokra%3F&url=https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/miert-lehet-szukseg-terhesvitaminokra>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/44606>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/milyen-gyogyszereket-es-etrendkiegeszitoket-nem-ajanlatos-szedni-terhesseg-alatt>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>