

תוסף ברזל

- ▶ מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה - 30 מ"ג בכל יום. אפשר
- ▶ לצרוך תוסף משולב של ברזל וחומצה פולית.
- ▶ במהלך ההיריון האישה זקוקה לכמות ברזל גדולה מהרגיל בשל העלייה בנפח הדם וכדי לספק את צרכי העובר הגדל.
- ▶ מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה אצל האישה ולתופעות, כגון עייפות, חולשה, כאבי ראש, קושי בנשימה והאצה בדופק הלב.
- ▶ נוסף על כך בזמן ההיריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שישמשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים.
- ▶ בנוסף לנטילת תוסף הברזל מומלץ להקפיד על אכילת מזון עשיר בברזל מן החי ומן הצומח.
- ▶ <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Nutrition-pregnancy.pdf>

המלצות ארגון הבריאות העולמי

Table 1

Suggested scheme for daily iron and folic acid supplementation in pregnant women

Supplement composition	Iron: 30–60 mg of elemental iron ^a Folic acid: 400 µg (0.4 mg)
Frequency	One supplement daily
Duration	Throughout pregnancy. Iron and folic acid supplementation should begin as early as possible
Target group	All pregnant adolescents and adult women
Settings	All settings

^a 30 mg of elemental iron equals 150 mg of ferrous sulfate heptahydrate, 90 mg of ferrous fumarate or 250 mg of ferrous gluconate.

WHO. *Guideline: Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women*. Geneva, World Health Organization, 2012.

מאמרי הנחיות רפואיות לגבי תוספי ברזל בהריון

- ▶ Israely MOH Guidelines

https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper_nutrition_during_pregnancy.aspx

- ▶ WHO Guidelines 2012

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77770/?jsessionid=B63B248BE9EE65E51B7CF929D26443E8?sequence=1>

- ▶ Daily iron supplementation in postpartum women WHO Guideline

https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily_iron_supp_postpartum_women/en/

- ▶ British Guidelines

<https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/14412Panaemia.pdf>