

# WITAMINY PRENATALNE

## Przed i w trakcie ciąży



Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i produktach spożywczych zawierających poniższe witaminy i minerały, które wspierają zdrową ciążę.

### **Kwas foliowy - superbohater**

- Zapobiega wadom wrodzonym mózgu i kręgosłupa u dziecka.
- Staraj się przyjmować co najmniej 400 µg dziennie.

### **Żelazo - budowniczy siły**

- Utrzymuje zdrową krew.
- Pomaga zapobiegać anemii, zapewniając dziecku odpowiednią ilość tlenu.

### **Wapń - strażnik kości**

- Dla mocnych kości i zębów zarówno mamy, jak i dziecka.
- Nie zapomnij o witaminie D, która wspomaga wchłanianie wapnia.

### **DHA - wspomagacz mózgu**

- Wspomaga rozwój mózgu i oczu dziecka.
- Znajdziesz go w suplementach z olejem rybim lub we wzbożonej żywności.

### **Jod – maleńki, ale potężny**

- Niezbędny dla rozwoju tarczycy i mózgu dziecka.
- Szczypta w diecie może wiele zdziałać.

### **Witamina C - obrońca**

- Wspomaga wchłanianie żelaza.
- Wzmacnia układ odpornościowy mamy i dziecka.

### **Cynk - stymulator wzrostu**

- Istotny dla wzrostu komórek dziecka i produkcji DNA.

### **Cholina – wspomagacz nerwów**

- Istotna dla rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego dziecka.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County  
DEPT.  
of  
Public Health

**BUILDING**  
**HEALTHIER**  
**COMMUNITIES**