

مصرف مکمل ها در بارداری عوارض زایمان را کاهش می دهد

14 خرداد 1401

ساینس دیلی: یک مطالعه شش ساله روی حدود ۱۰۰ هزار زن در بوتسوانا شواهد جدیدی ارائه کرده است که نشان می دهد مصرف روزانه مکمل های غذایی آهن، اسید فولیک و مکمل های ویتامین در بارداری می تواند عوارض بدو تولد را کاهش دهد.

محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافتند که مکمل های آهن و اسید فولیک (IFAS) و همچنین آهن و اسید فولیک به علاوه ویتامین های ضروری و مواد معدنی (MMS) در مقایسه با آهن یا اسید فولیک به تنهایی، با نرخ پایین تر تولد نوزادان با وزن کم و سایر عوارض در [زمان زایمان](#) مرتبط است. برای مثال، نرخ تولد با وزن کم برای زنانی که رژیم غذایی شآن حاوی ریزمغذی های متعدد بود، کمتر از ۱۰.۵ درصد بود، که پایین ترین میزان در بین هر گروه مقایسه است.

«الن کانینگلیا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما از توصیه فعلی سازمان جهانی بهداشت حمایت می کند که زنان باردار باید روزانه مکمل آهن و اسید فولیک مصرف کنند، اما همچنین شواهد قانع کننده ای ارائه می دهد که مکمل های چند ریز مغذی مزایای بیشتری نسبت به IFAS دارند.

حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکانی که هر سال در سراسر جهان متولد می شوند، وزن کم هنگام تولد دارند که به عنوان وزن کمتر از ۲.۵ کیلوگرم در هنگام تولد تعریف می شود. وزن کم هنگام تولد که معمولاً با زایمان زودرس اتفاق می افتد، با افزایش قابل توجه خطر ابتلاء به بیماری های دوران کودکی و مرگ و بیماری های بعدی در زندگی مانند [دیابت](#) و بیماری های قلبی عروقی همراه است. بیشترین نرخ تولد با وزن کم در جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا رخ می دهد.

برای کمک به کاهش نرخ تولد نوزادان با وزن کم و عوارض مربوط به آن در هنگام تولد، سازمان جهانی بهداشت بر اساس شواهد کارآزمایی بالینی قابل توجهی IFAS روزانه را در طول [بارداری](#)، در همه شرایط توصیه می کند. همچنین شواهد کارآزمایی بالینی حاکی از آن است که MMS روزانه قبل از تولد شامل آهن و اسید فولیک به همراه ویتامین ها (A، C، D، E، B۱، B۲، B۳، B۶، B۱۲) و مواد معدنی/فلزات (ید، سلنیوم، روی، مس) ممکن است برتر از IFAS باشد.

با این حال، نیاز به شواهد بیشتری برای فواید MMS به ویژه با توجه به IFAS در محیط های واقعی، و در زنان پرخطر مانند زنان مبتلا به HIV وجود دارد.