

مصرف مکمل ها در بارداری عوارض زایمان را کاهش می دهد

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

محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافتند که مکمل‌های آهن و اسید فولیک (IFAS)، و همچنین آهن و اسید فولیک به‌علاوه ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی (MMS)، در مقایسه با آهن یا اسید فولیک به تنهایی، با نرخ پایین‌تر 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 شان حاوی ریزمغذی‌های متعدد بود، کمتر از ۱۰.۵ درصد بود، که پایین‌ترین میزان در بین هر گروه مقایسه است.

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

حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکانی که هر سال در سراسر جهان متولد می‌شوند، وزن کم هنگام تولد دارند که به عنوان وزن کمتر از ۲.۵ کیلوگرم در هنگام تولد تعریف می‌شود. وزن کم هنگام تولد که معمولاً با زایمان زودرس اتفاق می‌افتد، با افزایش قابل‌توجه خطر ابتلاء به بیماری‌های دوران کودکی و مرگ و بیماری‌های بعدی در زندگی مانند [دیابت](#) و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. بیشترین نرخ تولد با وزن کم در جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا رخ می‌دهد.

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 می‌کند. همچنین شواهد کارآزمایی بالینی حاکی از آن است که MMS روزانه قبل از تولد شامل آهن و اسید فولیک به همراه ویتامین‌ها (A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B12) 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 محیط‌های واقعی، و در زنان پرخطر مانند زنان مبتلا به HIV وجود دارد.