



SUPLEMENTACJA Kobiet W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI

Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP), suplementacja w okresie ciąży powinna opierać się na najnowszej wiedzy medycznej oraz uwzględniać potrzeby populacji polskich kobiet. Zalecenia dotyczą pięciu kluczowych składników: żelaza, kwasów DHA, witaminy D, jodu oraz folianów (aktywnej formy kwasu foliowego).

	REKOMENDACJE
ŻELAZO	<ul style="list-style-type: none"> W ciąży zapotrzebowanie na żelazo wzrasta wraz z rozwojem płodu i zwiększeniem objętości krwi matki. Zalecana suplementacja: 30–60 mg dziennie u wszystkich kobiet w ciąży. Odpowiednia podaż żelaza zmniejsza ryzyko niedokrwistości, porodu przedwczesnego i niskiej masy urodzeniowej dziecka.
KWAS DOKOZAHEKSAENOWY (DHA)	<ul style="list-style-type: none"> DHA jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju mózgu, wzroku i układu nerwowego dziecka. Zalecana suplementacja: minimum 200 mg dziennie. U kobiet z ryzykiem porodu przedwczesnego: 1000 mg dziennie. Naturalnym źródłem DHA są ryby morskie, owoce morza i algi.
WITAMINA D	<ul style="list-style-type: none"> Witamina D wspiera prawidłowy rozwój kości i odporności dziecka. Zalecana suplementacja w ciąży i laktacji: 1500–2000 IU dziennie. U kobiet z BMI > 30 kg/m² można rozważyć dawkę do 4000 IU dziennie – zwiększenie dawki należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem. Najlepiej dostosować dawkę do stężenia witaminy D we krwi.
JOD	<ul style="list-style-type: none"> Jod jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy oraz rozwoju układu nerwowego płodu. Zalecana suplementacja: 150–200 µg dziennie u wszystkich kobiet w ciąży bez chorób tarczycy. W przypadku chorób tarczycy suplementację należy prowadzić pod kontrolą lekarza.
FOLIANY	<ul style="list-style-type: none"> Suplementację folianów warto rozpocząć już na etapie planowania ciąży i kontynuować przez cały okres ciąży oraz laktacji. Zalecana dawka: 800 µg 5-MTHF dziennie. Dla syntetycznego kwasu foliowego górny bezpieczny poziom spożycia wynosi 1000 µg dziennie. Dla aktywnych folianów (5-MTHF) nie określono dotychczas górnej granicy bezpieczeństwa.

PIŚMIENNICTWO:

- Zimmer M. , Sieroszewski P. , Oszukowski P. , Huras H., Fuchs T. , Pawłosek A., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, 2020
- Seremak-Mrozikiewicz A. , Bomba-Opoń D., Drews K. , Kaczmarek P. , Wielgoś M., Sieroszewski P., Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji cholinylu oraz witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i połogu , 2024