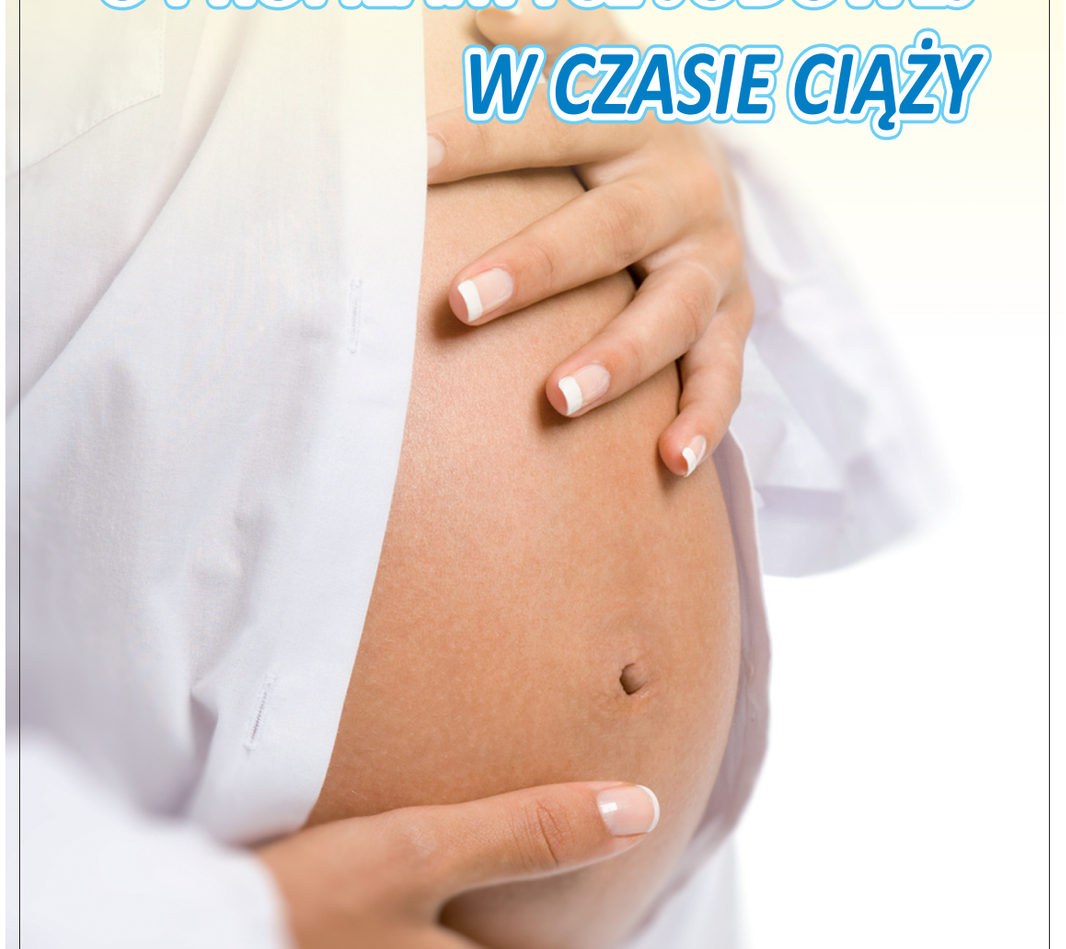
CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O PROFILAKTYCE JODOWEJ W CZASIE CIĄŻY



Ministerstwo Zdrowia

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Droga Przyszła Mamo,

Rozumiesz doskonale jak ważne dla Twojego dziecka jest stosowanie kwasu foliowego w czasie ciąży i podczas przygotowywania się do niej. Preparaty zawierające kwas foliowy stosujesz nawet kilka miesięcy przed poczęciem. Jednocześnie tak często nie wiesz lub nie pamiętasz o profilaktyce jodowej w czasie trwania ciąży i karmienia.

Pomimo wyeliminowania w Polsce ciężkiego i umiarkowanego niedoboru jodu u dzieci szkolnych, kobiety ciężarne, matki karmiące oraz ich dzieci w naszym kraju są w grupie ryzyka wystąpienia problemów związanych z niedostateczną suplementacją tego mikroelementu – wynika to przede wszystkim ze wzrostu zapotrzebowania na jod w czasie ciąży. Tarczyca w czasie ciąży wytwarza o 50% hormonów więcej – do ich produkcji niezbędny jest jod.

Niedobór jodu w ciąży wiąże się przede wszystkim z:

- *Obniżeniem inteligencji dziecka*
- *Zwiększonym ryzykiem wystąpienia ADHD (zespołu nadaktywności ruchowej z zaburzeniami uwagi)*
- *Powiększeniem tarczycy w czasie ciąży*
- *Powstawaniem guzków tarczycy w czasie ciąży.*

WHO rekomenduje dobowe spożycie jodu przez kobiety ciężarne i matki karmiące na poziomie 250 µg jodu na dobę. Można to uzyskać stosując, poza jodem dostarczanym w diecie, ***zażywając dodatkowo 150 µg jodu w postaci preparatów wielowitaminowych lub jodku potasu w tabletkach.***

Pamiętaj o tym! *W okresie planowania ciąży porozmawiaj o profilaktyce jodowej z Twoim ginekologiem i położnikiem. Jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz piersią – sprawdź, czy stosowane przez Ciebie witaminy zawierają* ***dostateczną ilość jodu (150 µg)****, jeżeli nie – zmień preparat lub jednocześnie zacznij zażywać jodek potasu w tabletkach.*

Profilaktyka jodowa w ciąży i okresie karmienia jest całkowicie bezpieczna dla Ciebie i Twojego dziecka.

Dr hab. Alicja Hubalewska-Dydejczyk, Prof. UJ
Ordynator Oddziału Klinicznego
Kliniki Endokrynologii
Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

Prof. dr hab. Zbigniew Szybiński
Koordynator
„Programu Eliminacji Niedoboru Jodu na lata 2009-2011”

Ulotkę sfinansowano ze środków będących w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia w ramach programu zdrowotnego pn.: **„Program Eliminacji Niedoboru Jodu na lata 2009-2011”.**