

Odottajan tärkeät ravintoaineet

Folaatti

Foolihappoa tarvitaan sikiön normaaliin kehitykseen alkuraskaudesta alkaen ja riittävällä saannilla voidaan merkittävästi vähentää epämuodostumariskiä.

Jodi

Tutkimusten mukaan moni odottava äiti kärsii jodin puutteesta. Jodia tarvitaan mm. sikiön kilpirauhasen normaaliin kehitykseen. Jodinpuute voi vaikuttaa haitallisesti lapsen älylliseen kehitykseen.

Magnesium

Raskauden aikana magnesiumipuutteen aiheuttamat oireet, kuten krampit ja suonenvedot ovat hyvin yleisiä ja kiusallisia. Magnesium on tärkeä kivennäisaine lihasten, sydämen ja hermojen toiminnalle sekä monille elimistön säätelyjärjestelmille.

Kalsium

Kalsiumin tarve kasvaa sikiön luuston kasvun myötä raskauden loppua kohden. Jos ruokavalio ei sisällä riittävästi kalsiumia, ravintolisä on välttämätön apu.

Rauta

Rautaa tarvitaan erityisesti hemoglobiinin muodostumiseen ja sitä on vaikea saada riittävästi ravinnosta. Raudan tarve kasvaa raskauden edetessä, mutta toisinaan rautalisä on kuitenkin hyvä aloittaa jo raskauden alussa.

Omega-3-rasvahapot

Monitydyttymättömät rasvahapot ovat tärkeitä niin äidin kuin sikiön normaalille kehitykselle ja hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan puutoksella voi olla yhteyttä äidin masennukseen ja lapsen oppimisvaikeuksiin myöhemmällä iällä.

C-vitamiini

Tärkeä vitamiini raudan imeytymisen ja kollageenin muodostumisen kannalta. Syömällä riittävästi kasviksia ja hedelmiä saanti on helppo varmistaa.

D-vitamiini

Tärkeä vitamiini kalsiumin ja fosfaatin hyvän imeytymisen turvaamisessa sekä sikiön luuston normaalissa kehittämisessä. Otetaan ravintolisän muodossa koko raskauden ja imetyksen ajan.

B12-vitamiini

Imeytyminen voi olla puutteellista tai ruokavalio ei sisällä riittävästi tätä verisolujen ja hermojen muodostumiselle tärkeää vitamiinia.