

toidulisand on valmistatud puhtast looduslikust toorainest ja ei sisalda säilitusaineid. Magneesium sobib kõigile! Eriti vajalik on magneesium neile, kes tahaksid rasestuda, aga millegipärast see ei õnnestu, beebiootajatele, rinnaga toitjatele. Soovitage magneesiumi toidulisandit ka oma vanematele ja vana vanematele, sest kindlasti esinevad neil mitmed magneesiumi puuduse tunnused (vaadake loetelu eespool)! Magneesiumi üleannustamine põhjustab kõhulahtisust. Ettevaatlikud peaks magneesiumipreparaatide tarvitamisega olema vaid rasket neeru- või maksahaigust põdejad.

Raud.

Lapseootuse ajal rauavajadus suureneb, sest suureneb vere hulk. Lisanduvad loote ja platsenta vere ringe.

Miks on raud nii oluline? Kui organism ei saa piisavalt rauda, langeb vere hemoglobiinisisaldus. Hemoglobiini tähtsaim roll on hapniku transportimine keha kõigisse kudedesse, ka loote kehas. Mitte ükski elus kude ei saa elada hapnikuta! Rauda vajavad lisaks vereloomele ka aju ja immuunsüsteem. Osa rauda on organismis müoglobiiniina. Müoglobiin talletab hapnikku, mis on vajalik lihaste tööks.

Mis saab siis, kui rauda ei ole piisaval hulgal ja hemoglobiinisisaldus muutub madalaks? Tunne on sama, kui hapnikuvaeses ruumis viibijal: süda lööb kiiremini, tekivad hingeldus, minestamistunne, nõrkus. Pidev hapnikupuudus ja väsimus muudavad närviliseks ning soodustavad stressi ja depressiooni väljakujunemist.

Rauapuudus muudab organismi vastuvõtlikumaks nakkustele. Rauavaegusaneemiaga kaasneb suurem verekaotuse risk sünnitusel. Suurem on risk haigestuda sünnitusjärgsesse depressiooni. Rauapuuduses inimene ei suuda keskenduda vaimsele tegevusele ega teha kestvalt füüsilist tööd. Imiku rauavarud kuueks esimeseks elukuuks kogunevad looteperioodi jooksul ja talletuvad peamiselt maksas. Beebi vajab punavereliblede loomulikul lagunemisel vabanevat rauda kiireks kasvuks ja arenguks.

Rauavaegusega tita on vastuvõtlikum haigustele. Rauapuudusest tingitud väsimus väljendub imikul pahuruse ja jonnakusena. Rauavaegusaneemia võib pildurdata beebi vaimset, füüsilist ja emotsionaalset arengut. Lisaks raseduse ajal kogunenud varudele saab imik vajaliku raua rinnapiimast, seega on oluline et naine saaks ka rinnaga toitmise ajal piisavalt rauda.

Väliselt tunnete rauavaeguse all

kannataja ära naha kahvatusel, jahedatest kätest ja jalgadest. Sagedasti on ka nägu pastoosne ja suunurgad lõhenenud.

Raseda ja imetava ema päevane rauavajadus on 10-20 mg. Oleks hea, kui lapseootajad ja imetajad saaksid vajaliku raua oma igapäevases toidust. Rohkesti rauda sisaldavad looma, linna ja kalaliha. Puu ja köögiviljadest on raurikad: aprikoosid, spinat, kõrvits, porgand, peet, (mets)maasikad, murakad, kirsid, jõhvikad, must

sõstrad, kibuvitsamarjad, granaatõunad. Rauda imendumist soodustavad C- ja B grupi vitamiinid, vask. Rauda imendumist vähendavad ja häirivad piimatooted (süües samal söögikorral), tee ja kohv. Et rauda liig organismis on kahjulikum, kui kerge rauapuudus, siis tuleks rauapreparaati lisaks võtta vaid siis, kui vereanalüüs viitab rauapuudusele. Kui võtate rauapreparaati, pidage täpselt kinni annustamisjuhendist! Rauapuuduse korral eelista-

gae preparaati, mis on valmistatud looduslikest lähteainetest ja on vaba säilitusainetest.



Ilusat emadepäeva ja turvalist emadust soovides,



Ämmaemand Ingrid Kaoküla
MTÜ Ämmaemanduskeskus

Küsi apteegist!



Maaletooja: AS Oriola Kungla 2,
76505 Saue Tel. 6515 100