

# باریوتال® پری ناتال مولتی ویتامین



شکل و بسته بندی:

قرص روکش دار همراه با بروشور در جعبه مقوایی

اجزای فرآورده:

هر قرص روکش دار حاوی ویتامین ها و مواد معدنی موردنیاز قبل، حین و بعد از بارداری؛ از جمله آهن، فولیک اسید و ید است.

| Supplement Facts                                 |                    |                      |                        |                             |
|--|--------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------|
| Serving size 1 tablet / Serving per container 30 |                    |                      |                        |                             |
|  | Amount per serving | RDA(%)<br>in 19-50 y | RDA(%) in<br>pregnancy | RDA(%) in<br>Breast feeding |
| Folic acid (vitamin B9)                          | 600 mcg            | 150                  | 100                    | 120                         |
| Iron (ferrous fumarate)                          | 27 mg              | 150                  | 100                    | 300                         |
| Iodine ( potassium iodide)                       | 220 mcg            | 146.6                | 100                    | 75.8                        |
| Vitamin D3 (cholecalciferol)                     | 800 IU             | 133                  | 100                    | 100                         |
| Vitamin E (dl- alpha -tocopheryl acetate)        | 33 IU              | 97.5                 | 100                    | 76.7                        |
| Vitamin B1 (thiamine mononitrate)                | 1.4 mg             | 155.5                | 100                    | 100                         |
| Vitamin B2 (riboflavin)                          | 1.4 mg             | 155.5                | 100                    | 87.5                        |
| Vitamin B3 (niacinamide)                         | 18 mg              | 150                  | 100                    | 105.8                       |
| Vitamin B5 (calcium pantothenate)                | 6 mg               | 120                  | 100                    | 85.7                        |
| Vitamin B6 (pyridoxine hydrochloride)            | 1.9 mg             | 146.2                | 100                    | 95                          |
| Vitamin B7 ( Biotin)                             | 30 mcg             | 100                  | 100                    | 85.7                        |
| Vitamin B12 (cyanocobalamin)                     | 2.6 mcg            | 144.4                | 100                    | 100                         |
| Vitamin C (ascorbic acid)                        | 80 mg              | 88.8                 | 100                    | 66.6                        |
| Copper (copper sulfate anhydrous)                | 1 mg               | 111.1                | 100                    | 76.9                        |
| Selenium (sodium selenite)                       | 60 mcg             | 109                  | 100                    | 85.7                        |
| Zinc (zinc citrate trihydrate)                   | 11 mg              | 100                  | 100                    | 91.6                        |
| Magnesium (magnesium oxide)                      | 38.5 mg            | 9.16                 | 11                     | 12.4                        |
| Calcium (calcium carbonate)                      | 125 mg             | 12.5                 | 9.6                    | 9.6                         |

اثرات:

**آهن:** جزء ضروری هموگلوبین (گلبول‌های قرمز) است، به سیستم ایمنی بدن (سلول‌های سفید خون) در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند، از خستگی جلوگیری می‌کند و باعث تحریک رشد می‌شود. میزان نیاز آهن تا پایان بارداری تقریباً 2.5 برابر می‌شود. شیوع فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن در زنان باردار بسیار زیاد است. **فولیک اسید (ویتامین B9):** در سنتز DNA، تشکیل و تخریب نوروترانسمیترها و هورمون‌ها و تولید گلبول‌های قرمز خون ضروری است. مصرف فولیک اسید از دوماه قبل از باردارشدن و طی 12 هفته اول بارداری مخصوصاً برای پیشگیری از نقایص لوله عصبی، توصیه شده است. **ید:** یک ریزمغذی اساسی برای تولید هورمون‌های تیروئید است. در طول حاملگی، جنین به تأمین ید توسط مادر وابسته است.

کافی بودن هورمون‌های تیروئید مادر در بارداری برای رشد و نمو عصبی جنین مهم است و حتی کمبود خفیف ید در خانم‌های باردار با ضعف عملکرد شناختی بچه‌های آنها مرتبط است. **ویتامین D3:** اهمیت ویتامین D برای رشد اسکلت جنین و کودک به خوبی شناخته شده است. کمبود ویتامین D در مادر موجب نقص در معدنی شدن استخوان جنین در رحم می‌شود که خود را به صورت ریکتز (نرمی استخوان‌ها)، کرانیوتابیس (نرمی استخوان‌های جمجمه) و اوستئوپنی در نوزاد نشان می‌دهد. **ویتامین E:** از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است، سیستم ایمنی را تنظیم می‌کند و در پیشگیری از لخته شدن خون مؤثر است. وضعیت خوب آنتی‌اکسیدانی مادر از مادر و جنین در برابر آسیب محافظت می‌کند و موجب رشد مناسب جنین می‌شود.

**ویتامین C:** آنتی‌اکسیدان ضروری برای تولید کلاژن (پوست، استخوان‌ها، عروق خونی، تاندون‌ها)، متابولیسم کلسترول، تولید و عملکرد گلبول‌های سفید خون، ایجاد آنتی‌بادی‌ها، سنتز آدرنالین و کارنتین است. توجه به دریافت ویتامین C برای سلامت انسان و محافظت در برابر آسیب‌های اکسیداتیو از جمله در بارداری ضروری است. **ویتامین B1 (تیامین):** کوفاکتور مورد نیاز برای تولید انرژی از غذا و سنتز ATP، DNA، RNA و NADPH است. تیامین در بارداری، برای رشد و نمو جنین و تولید ATP از گلوکز در مغز اهمیت دارد. حاملگی نیاز روز افزون به تیامین را در طی حاملگی موجب می‌شود. **ویتامین B2 (ریبوفلاوین):** در تولید انرژی، سم زدایی و عملکرد آنتی‌اکسیدان نقش دارد. خطر کمبود ویتامین B2، تولد نوزاد نارس است. **ویتامین B3 (نیاسین):** در تمایز سلولی، سنتز اسیدهای چرب و کلسترول، تولید NAD+ و NADPH (کلید تولید انرژی در میتوکندری) و ترمیم DNA نقش دارد. رژیم غذایی فاقد نیاسین احتمالاً از نظر سایر ویتامین‌ها غده فوق کلیه و گلبول‌های قرمز خون نقش دارد. **ویتامین B5:** در مصرف چربی‌ها و قندها برای تولید انرژی، تولید کوآنزیم کوآنزیم Q10 (Co Q10)، ساخت هورمون‌های غده فوق کلیه و گلبول‌های قرمز خون نقش دارد. **ویتامین B6:** برای سنتز نوروترانسمیترها، تشکیل گلوکز، تجزیه گلیکوژن و سنتز اجزاء دوتایی در ساختمان DNA (DNA base pair synthesis) لازم است. برای برطرف شدن تهوع و استفراغ بارداری، با نظر پزشک میتوان از ویتامین B6 استفاده کرد. **ویتامین B7 (بیوتین):** کوفاکتور ضروری برای آنزیم‌های کربوکسیلاز در مسیرهای متابولیسمی متعدد مانند گلوکوگونوژنز، سنتز اسیدهای چرب و کاتابولیسم آمینواسیدها

است. بارداری موجب افزایش شکسته شدن بیوتین و کاهش جذب بیوتین می شود که در نهایت می تواند موجب اثرات تراژونیک شود. اثرات کمبود بیوتین روی متابولیسم چربی نیز بالقوه اثر تراژونیک دارد. مکمل‌های حاوی بیوتین برای تأمین کمبود بیوتین در دیابتی‌ها، زنان باردار و افراد سیگاری استفاده می‌شوند. بیوتین در افزایش ضخامت مو مؤثر است. **ویتامین B12:** در تولید انرژی از چربی و پروتئین، سنتز هموگلوبین، گلبول‌های قرمز خون، هدایت عصبی در میلین، تولید DNA و RNA، تعادل نوروترانسمیتر و هورمونی نقش کلیدی دارد. مصرف و جذب ویتامین B12 در دوران بارداری بیشتر از ذخائر آن در مادر روی وضعیت B12 جنین تأثیر می‌گذارد. مردان بارداری که گیاهخوار هستند باید از مکمل‌های B12 یا غذاهایی که با B12 غنی شده‌اند استفاده کنند. **کلسیم:** ماده معدنی ضروری برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان است، به پیشگیری از پوکی استخوان، انقباض و رشد عضلات، تنظیم قلب، فشار خون و کاهش خستگی، درد و گرفتگی عضلانی کمک می‌کند. اسکلت جنین تقریباً 30 گرم کلسیم را تا پایان بارداری جمع می‌کند. بیشتر این جذب در سه ماهه سوم رخ می‌دهد. از آنجا که ویتامین D برای مکانیسم‌های انقباضی هموستاتیک کلسیم که در دوران بارداری و شیردهی رخ می‌دهند ضروری است، لازم است اطمینان حاصل شود که ویتامین D نیز به مقدار کافی وجود دارد. مکمل کلسیم همچنین برای خانمهای باردار و شیرده با سابقه قرار گرفتن در معرض سرب محیطی یا شغلی توصیه می‌شود، هم برای کاهش سطح سرب در جریان خون مادر و هم کاهش قرار گرفتن جنین در حال رشد و شیرخوار در معرض سرب. **روی:** ماده معدنی با نقش حیاتی در ایمنی، متابولیسم پروتئین، سنتز هموگلوبین، تولید مثل (تبدیل تستوسترون - استروژن)، گوارش (نفوذپذیری روده) و آنتی اکسیدان است. میزان نیاز روزانه روی در طی بارداری تا 40 درصد افزایش می‌یابد. روی خطر زایمان زودرس را کاهش می‌دهد. از آنجا که مکمل آهن به طور گسترده ای برای زنان باردار تجویز می‌شود و ممکن است باعث کاهش جذب روی شود، گنجاندن روی در مولتی ویتامین‌ها توصیه شده است. **منیزیم:** برای حفظ سلامت عضلات از جمله قلب و انتقال سیگنال‌های الکتریکی در بدن ضروری است. دریافت کافی منیزیم با کاهش خطر تصلب شرائین، تجمع چربی در دیواره رگ‌ها و هایپرتانسیون همراه است. تأمین منیزیم در طی بارداری توصیه شده و خانم‌های چاق، کسانی که فاکتورهای خطر فشارخون، سندرم متابولیک یا سندرم سوء جذب را دارند باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی داشته باشند و از نظر علائم کمبود منیزیم پیش‌گیری کنند. **مس:** یک تشکیل‌کننده جذب آهن و تولید انرژی کمک می‌کند. نیاز به مس در بارداری افزایش می‌یابد و ممکن است عدم تأمین کافی تأثیرات نامطلوبی بر روی توسعه بافت‌ها و سیستم‌های اندام، از جمله ریه‌ها، پوست، استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن داشته باشد. **سلنیوم:** یک شکل قابل دسترس از نظر زیستی و یک ماده مغذی ضروری برای انسان است را فراهم می‌کند. سلنیوم دارای نقش ضروری در بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی است بخصوص به عنوان یک کوفاکتور برای احیاء آنزیم‌های آنتی اکسیدان و جمع‌آوری رادیکال‌های آزاد که موجب آسیب سلولی می‌شوند. سلنیوم موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود و برای تولید هورمون‌های تیروئید ضروری است. سلنیوم در بارداری به عنوان یک آنتی اکسیدان مهم است.

#### موارد مصرف:

تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز قبل، حین و بعد از بارداری

#### مقدار و نحوه مصرف:

روزی یک قرص همراه با وعده غذایی اصلی یا طبق دستور پزشک میل شود. بهتر است مصرف این فرآورده حداقل از یک ماه قبل از بارداری شروع و در طی بارداری و در مدت شیردهی ادامه یابد.

#### عوارض جانبی:

مانند سایر فرآورده‌های مکمل، این فرآورده نیز می‌تواند منجر به عوارضی شود که در افراد مختلف یکسان نیست. از آنجا که هیچ مطالعه بالینی برای بررسی شیوع این عوارض صورت نگرفته است، میزان شیوع آن‌ها نیز ناشناخته است. در صورت بروز هر نوع عارضه ناخواسته‌ای، مصرف فرآورده را متوقف نموده و با پزشک خود مشورت نمایید.

#### تداخلات:

اگر همراه با این فرآورده داروی دیگری مصرف می‌کنید، یا قصد مصرف داروی دیگری را دارید و یا اخیراً داروی خاصی را مصرف کرده‌اید؛ با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید.

#### موارد منع مصرف:

وجود حساسیت نسبت به هر یک از اجزاء فرآورده

#### نکات قابل توجه:

در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی، مصرف دارو متوقف و با پزشک مشورت شود.

قبل از مصرف با پزشک یا داروساز مشورت شود.

بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف نشود.

#### شرایط نگهداری:

فرآورده را از دید و دسترس کودکان دور نگهدارید.

فرآورده دور از نوررطوبت و حرارت، در دمای 30-15 درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.