

„Kitűnő, írok föl egy kis vasat!”

szerző: DR. GÁCS ZSÓFIA

Mindent a babáért!

„Ez kitűnő, mondja derűsen, hallgatok, az első?, nem, doktor úr, a negyedik, hentessel és nőorvossal beszélünk ilyen szelíden, kitűnő, mosolyog a vénember, kitűnő, vígan végigmér, jól van, kislányom, derék, az első az a legszebb! majd meglátod, kicsim! a többi is szép, de ez a legszebb! olyan, tudod, mintha te teremtenéd a világot! a professzor úr szült már? hogyne! hogyne!, bólogat viharosan, négy szép lányom van! négy! írok föl egy kis vasat...” Esterházy Péter: Hrabal könyve című regényében hangzik el ez a beszélgetés a nőorvos és a (negyedik) terhességét épp bejelentő Anna között. A vas felírása a férfiak olykor teljesen reménytelen értetlenségét mutatja: a gyermekvárást egyszerűen meg lehet oldani, csak egy kis vasat kell szedni, és kész.



A várandósság időszaka ennél persze sokkal bonyolultabb és szerteágazóbb feladatokat, aggodalmakat, átélőnivalókat rejteget a készülő anya számára – ami azonban biztos, a vaspótlás valóban nagyon fontos. A szervezetnek a vasra az oxigén szállítását végző hemoglobin képzéséhez van szüksége, így az hozzájárul minden szerv és szövet megfelelő fejlődéséhez, működéséhez. A magzati kor életünk egy egészen szélsőséges fejlődési szakasza, hiszen a kilenc hónap alatt egyetlen sejtből, a megtermékenyített petesejtből egy egész világ, a méhen kívüli életre is képes újszülött teremődik – ennek a folyamatnak természetes velejárója az anyai szervezet változása, a méh átalakulása, a vérkeringés adaptálódása az új szerephez, az emlők felkészülése a gyermek táplálására.

Első a magzat!

Mind az anyának, mind a babának rendkívül fontos, hogy megfelelő mennyiségű vas álljon rendelkezésére. Az anyai szervezet ezt úgy segíti, hogy a bélrendszerben fokozódik a táplálékkal felvett vas felszívódása, a vérben keringő vasat pedig a méhlepény igen hatékonyan „vonzza magához”, így a bejutó mennyiség elsősorban a magzathoz kerül. A kicsi, amellet, hogy vörösvértest-képzésben használja fel, raktárait is feltölti vele: a májban és a lépben, majd a terhesség utolsó harmadában a csontvelőben is nagy mennyiségű vas halmozódik fel.



Második az újszülött...

A vas annyira fontos a megfelelő fejlődéshez, hogy az anyai szervezet még a gyermek megszületése után is gondoskodik a pótlásról: az anyatej – nem magas koncentrációban, de jól felszívódóan, így nagy hatással hasznosítható formában tartalmaz vasat. A természet tehát mindent elkövet annak érdekében, hogy a baba ne lehessen vashiányos – ezt akár az anya „kizsákmányolásával” is megteszi, megfelelő pótlás nélkül a kismama saját vasraktárai teljesen kimerülhetnek. Ezért nagyon fontos mind a terhesség, mind a szoptatás alatt, hogy elegendő mennyiségű vashoz jusson az anyai szervezet.



Vas a természetből!

! Gyakori fejfájás, fáradtság, sápadtság, hajhullás, töredezett haj és köröm, visszatérő- és elhúzódó fertőzések, koncentrációs- és viselkedés zavarok jelezhetik, hogy vaskészletünk ki-merült.



ÚJDONSÁGI!

Ferrotone - MERT HASZNOSUL! Szervezetünk az élelmiszerekben megkötött vasat 5-20%-ban hasznosítja, ehhez képest **egy tasak Ferrotone forrásvízben lévő 5mg vas akár 40%-a, 2 mg is hasznosulhat!** Ez 4 kg brokkoliból felszívódott vas mennyiségének felel meg.

A Ferrotone vastartalmú étrend-kiegészítő:

- 100%-ban természetes, forrásvízből készül
- célzott, napi vaspótlást biztosít minden korosztálynak
- adalékanyagokat pl.: színezéket, tartósítószeret nem tartalmaz
- mellékhatások nélkül felszívódik
- praktikus: 14 db tasakba csomagolva
- C-vitamin tartalmú gyümölcslebe keverve felszívódása hatékonyabb és gyermekek is szívesen elfogyasztják
- hasznosulása vizsgálatokkal alátámasztott



Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Keresse a **gyógyszertárakban** és a **www.eventuspharma.com webáruházban!**



Forgalmazza: Pezomed Kft. | www.pezomed.com
Info: +36-42-402-008, pezomedhu@pezomed.com



Vaspótlás

Ezt nagyon tudatosan összeállított diétával, zöldségek, olajos magvak, gyümölcsök, halak és húsok megfelelő kombinációjával érhetjük el, de ha az étrendünkben nem tudjuk biztosítani a megfelelő vasbevitt, akkor érdemes valamilyen jól felszívódó vasat tartalmazó készítményt szedni. A tudományos adatok azt mutatják, hogy a várandós vashiánya koraszüléshez, kis születési súlyhoz, akár magzati halálozáshoz is vezethet, egyes eredmények pedig arra utalnak, hogy az anya maga is veszélyeztetettebb, esendőbb ebben az esetben.



Sokan vannak, akik – különösen a terhesség elején – émelegnek, nem kívánnak bizonyos ételeket, szagokat, vagy nehezen nyelnek le nagy tablettákat. Ha valaki nem bírja jól az egyik féle vaskészítményt, érdemes másik fajtát, tablettá helyett kapszulát vagy épp ivóoldatot, cseppet keresnie. Hasonló a helyzet a székrekedéssel: a terhesség alatt sok ok hajlamosít székrekedésre, ezen pedig még ronthat a vas szedése is. Igyekezünk diétával, mozgással, székletlazító hatással rendelkező gyógynövényekkel, illetve a magzatra nem káros gyógyszerekkel úrrá lenni a problémán.

S hogy visszakanyarodjunk az idézethez: a gyermekvárás ugyan nem egyszerűsíthető le a vas szedésére, azonban a vas pótlásával a feladatok egy része valóban megoldható...

Semmelweis-díj 2012: Gratulálunk, Professor úr!



Semmelweis Ignác születésének évfordulója – idén a 194. volt – hosszú évek óta hagyományosan az nap, amikor az Emberi Erőforrások Minisztériuma kitüntetések adományoz az egészségügy területén végzett kiemelkedő munka elismeréseként. Az idei rendezvényen részt vett Balog Zoltán emberierőforrás-miniszter, Dr. Réthelyi Miklós, volt nemzetierőforrás-miniszter, Dr. Kovács József, az Országgyűlés Egészségügyi Bizottságának elnöke, Dr. Jávor

András közigazgatási államtitkár, Dr. Szócska Miklós egészségügyért felelős államtitkár és Dr. Páva Hanna helyettes államtitkár.

Számunkra különösen fontos volt ez a nap idén, hiszen lapunk állandó szakértője és szakmai támogatója, a magzati élet biztonságát, az élveszületéseket és a koraszülöttek életben maradási esélyeit elősegítő tudományos eredményeiért, és azok klinikai gyakorlatba történő bevezetéséért elismerésben részesült.

Prof. Dr. Szabó István

professor emeritus,

a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Szülészeti-Nőgyógyászati Klinika volt tanszékvezető egyetemi tanára

SEMMEIWEIS-DÍJAT

kapott.

A szerkesztőség minden munkatársa szeretettel gratulál, és köszönjük, hogy tudásával és tapasztalataival hozzájárul magazinunk szakmai színvonalának biztosításához!