



ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง คุณแม่ตั้งครรภ์นั้นมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าคนปกติ เพราะหากคุณแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลเสียต่อลูกในท้อง ทำให้เป็นโรคคอหรือสมองไม่พัฒนา ดังนั้นระหว่างการตั้งครรภ์จนกระทั่งหลังให้นมบุตร 6 เดือน คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน หรือรับประทานวิตามินที่เสริมแร่ธาตุไอโอดีนเสริมเพื่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย