

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้เสริมปริมาณ "ไอโอดีน" ไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนคืออะไร?

ธาตุจำเป็นสำหรับร่างกายของมนุษย์ และสัตว์ทุกชนิด

จำเป็น

สมอง

ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน

กลุ่มคน	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ผู้ใหญ่	150
หญิงตั้งครรภ์, หญิงให้นมบุตร	250

ไอโอดีนมีหน้าที่หลายอย่าง
เช่นช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์
ช่วยสร้างฮอร์โมนไทรอยด์

แหล่งของไอโอดีน

- อาหารทะเล
- นม
- ไข่
- นมแม่
- เกลือเสริมไอโอดีน
- นมผงเสริมไอโอดีน

หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลกระทบต่อเด็ก

- สมองและหัวใจของทารกพัฒนาช้ากว่าปกติ
- ไอโอดีนต่ำกระทบการพัฒนาระบบประสาท ทำให้ทารกสติปัญญาต่ำกว่าปกติ

วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

คุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร ควรได้รับไอโอดีน 250 ไมโครกรัมต่อวันโดยการรับประทานเกลือเสริมไอโอดีน 2 กรัม

สำหรับผู้ที่ขาดไอโอดีนจะส่งผลเสียต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ความคิดความอ่านช้าลง เชื้อชาติ ง่วงซึม น้ำหนักตัวเพิ่ม ร่างกายขาดพลังงาน หนาวง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และเป็นโรคคอพอก

4. ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงาน เพิ่มความกระตือรือร้นได้

5.ช่วยบำรุงสุขภาพเส้นผม เล็บ ผิวพรรณ และฟัน ให้มีความแข็งแรง

6.ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น

7.ช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำนมของมารดาให้มากขึ้น

8.ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ ควบคุมการกระจายตัวของน้ำตามร่างกาย

9.ป้องกันไม่ให้เด็กพิการ หญิงแท้งบุตรง่าย และอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย

Â