

ویتامین ب۹ یا اسید فولیک در دسته ویتامین های گروه بی باشد و اهمیت آن در سلامت جنین بر کسبیم پوشیده نیست. نیاز به فولات در دوران بارداری به دلیل نقش آن در ساخت اسید نوکلئیک افزایش می یابد. کمبود آن به خطر به دل آوردن نوزاد یا نقایص اولیه عصبی، زایمان زودرس و تاخیر در رشد جنین همراه است.

فیتامین ب۹ (اسید فولیک)

ویتامین ب۹ یا اسید فولیک در تشکیل گلبول های قرمز خون، سلامت سیستم عصبی، متابولیسم انرژی، سنتز DNA و رشد جنین اهمیت ویژه ای دارد. کمبود آن باعث افزایش خطر کم خونی در بارداری، نقص در تشکیل اولیه عصبی جنین و تاخیر در رشد می گردد.

کسبیم

کسبیم فراوان ترین ماده معدنی در بدن است و ضرورت دریافت آن در مادر باردار و شیرده به حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها مرتبط می باشد. به ویژه در دوران شیردهی که نیاز به کسبیم در تولید شیر افزایش می یابد مصرف کافی آن برای حفظ ذخایر استخوانی اهمیت دارد. جنین و نوزادان تازه به دنیا آمده نیز برای رشد بهتر ساختار استخوانی، عملکرد عصبی و انقباض عضلات به کسبیم نیاز دارند.

آهن

آهن از مهم ترین ریزمعدنی ها بر ای مادر و جنین می باشد. حجم خون در دوران بارداری تا ۵۰ درصد افزایش می یابد تا اکسیژن و مواد مغذی را به جنین برساند. به دنبال افزایش حجم خون، نیاز به آهن برای ساخت میزان کافی هموگلوبین بالا می رود. کم خون، شدید ناشی از فقر آهن در بارداری خطر زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد و افسردگی پس از زایمان را افزایش می دهد.

زینک

زینک یا روی از مواد معدنی ضروری در بدن است که حدود ۱۰۰ آنزیم برای انجام واکنش های شیمیایی مانند ساخت DNA، رشد سلول ها، بهبود بافت های آسیب دیده و ساخت پروتئین به آن نیاز دارند. روی نقش مهمی در کمک به رشد و تکثیر سلول ها دارد و در دوره های سریع رشد مانند بارداری، مورد نیاز است.

موارد منع مصرف:

مانند همه مکمل ها، این فرآورده نیز نباید برخلاف شرایط استفاده شود که عبارتند از:

- حساسیت به هر یک از اجزا تشکیل دهنده این فرآورده

بهداشتی و شیردهی:

اگر باردار هستید، همد باید شدن دارید و یا به کودک خود شیر می دهید، پیش از استفاده از این فرآورده پزشک یا داروساز خود را در جریان گذاشته و توصیه های لازم را دریافت کنید.

موارد هشدار و احتیاط:

- این فرآورده یک مکمل است و جهت تشخیص پیشگیری و یا در مان نشی باشد.
- قبل از مصرف این فرآورده در خصوص موارد زیر به پزشک خود اطلاع دهید:
 - ابتلا به کم خونی پرنیروز
 - داشته سابقه افزایش بیش از حد مقدار آهن در خون (مانند هموکروماتوز، هموسیدروز)، سو، مصرف الکل، مشکلات کبدی، مشکلات معده، روده (مانند زخم معده، گلویت)

تداخلات دارویی:

اگر داروی دیگری مصرف می کنید، یا اخیرا داروی دیگری مصرف کرده اید (که شامل داروهای بدون نسخه هم می شود)، به پزشک یا داروساز خود اطلاع دهید. این امر در رابطه با داروهای زیر از اهمیت ویژه ای برخوردار است:

آنتی اسکسید های حاوی منیزیم، گلیکوزید های دیجیتال، وراپامیل، کینوکسارول، فنی توئین، فنوباریتال، دیورتیک های تیازیدی، وارفارین و سایر داروهای ضد انعقاد، لوودوپا، متوترکسات، داروهای ضدبارداری خوراکی، تست های آزمایشگاهی مربوط به قند خون.

مقدار و نحوه مصرف:

همیشه دارو را دقیقاً به نحوی که پزشک، برایتان تجویز کرده است استفاده کنید.

روزانه ۱ قرص همراه با آب و ترجیحاً همراه با وعده غذایی مصرف شود.

عوارض جانبی:

مانند همه داروها، این فرآورده نیز می تواند عوارض جانبی ایجاد کند. هرچند که در همه افراد به طور یکسان بروز نمی یابد. عوارضی که ممکن است با مصرف این فرآورده بروز کند، عبارتند از: تهوع، اسهال، یبوست، خستگی، بیروست و ضعف، سردرد، دل گداز، احساس گرمی، کاهش حساسیت به تغییرات دما، سردی اندام ها، خستگی، خواب، هوشیاری، فعالیت، احساس گشادگی دفع بشر، زرد خد، کسبیم در اندام ها (هایپرکالسم)، اوریال.

شرایط نگهداری:

در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری کرده و از نور و رطوبت محافظت نمایید.

دور از دسترس اطفال نگهداری نمایید.

صاحب امتیاز و پرونانه: شرکت ایران دارو

تولید شده در شرکت داروسازی ایران دارو

منبع:

Drug Fact, BNF

مشخصات مکمل: ناتال کر به صورت قرص روکشدار می باشد. هر قرص ناتال کر حاوی ویتامین آ، ث، د۳، ای، بی۱، بی۲، بی۳، بی۶، بی۱۲، روی، اسید فولیک، کسبیم و آهن به عنوان ماده مؤثره می باشد و به صورت خوراکی قابل استفاده است.

اندازه هر سهم: ۱ قرص روکشدار	تعداد سهم در بسته بندی: ۳۰
ماده مؤثره	مقدار در هر سهم (از پیش روزانه (درصد))
ویتامین آ	۴۰۰۰ واحد بین المللی
ویتامین ث	۱۰۰ میلی گرم
ویتامین ۳د	۴۰۰ واحد بین المللی
ویتامین ای	۱۱ واحد بین المللی
ویتامین بی۱ (تیامین)	۱/۵ میلی گرم
ویتامین بی۲ (ریبوفلاوین)	۱/۷ میلی گرم
ویتامین بی۳ (نیاسین)	۱۸ میلی گرم
پریدوکسین	۲/۶ میلی گرم
فولیک اسید	۸۰۰ میکروگرم
سایانوکوبالامین	۴ میکروگرم
کسبیم (به صورت کربنات)	۲۵۰ میلی گرم
آهن (به صورت فولات)	۲۷ میلی گرم
زینک (به صورت اکساید)	۲۵ میلی گرم
درصد انرژی روزانه بر اساس رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری است.	
مواد جانبی: منیزیم استئرات، کراس کارامز سدیم، پالی اتیلن گلیکول، میکرو کریستالین سلولز، پو، ویدون، پلی وینیل پیرولیدون.	

دسته بندی:

مکمل

موارد مصرف:

قرص ناتال کر برای کمک به حفظ سلامت عمومی بدن و کمک به تعیین ویتامین های مورد نیاز آن در دوران بارداری و شیردهی تجویز می شود.

خواص عملکردی:

ویتامین آ

ویتامین آ یک ویتامین محلول در چربی است و نقش مهمی در بخش های مختلف بدن مانند بینایی، حمایت از سیستم ایمنی و رشد جنین ایفا می کند.

مقادیر کافی ویتامین آ در رژیم غذایی مادر برای شکل گیری سیستم اسکلتی و اندام های حیاتی جنین، ضروری می باشد.

ویتامین ث

در دوران بارداری، حفظ سطوح کافی این ویتامین بر ای سلامت مادر و جنین در حال رشد حیاتی است. میزان نیاز به ویتامین ث در بارداری و شیردهی افزایش می یابد که حاکی از اهمیت آن می باشد.

ویتامین ۳د

ویتامین ۳د در فرآیند تکثیر و تمایز سلول ها، ساخت استخوان و در نتیجه برای رشد جنین اهمیت فراوانی دارد.

ویتامین ای

یک ویتامین و آنتی اکسیدان محلول در چربی است که نقش مهمی در حمایت از سلامت مادر و جنین بر عهده دارد. بنابراین تحقیقات جدید، کمبود این ویتامین احتمالاً با پایین وزن بودن نوزاد در هنگام تولد و زایمان زودرس ارتباط دارد.

برخی از عملکردهای ویتامین ای در طی بارداری و شیردهی عبارتند از: حفظ سلامت سلول ها در مادر و جنین از طریق مقابله با استرس اکسیداتیو و محافظت از یکپارچگی غشای سلولی، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی و مکتیبسم های دفاعی بدن، حفظ سلامت پوست و کاهش ترک های ناشی از کشش پوست.

ویتامین بی۱ (تیامین)

ویتامین بی۱ که به اسم تیامین نیز شناخته می شود یک ویتامین ضروری محلول در آب است که با کمک به تبدیل کربوهیدرات به انرژی، نقش مهمی در متابولیسم انرژی مادر و جنین دارد. تیامین همچنین به عملکرد طبیعی سیستم عصبی، ماهیچه ها و قلب کمک می کند و برای عملکرد صحیح سیستم عصبی و مغز جنین ضروری است.

ویتامین بی۲ (ریبوفلاوین)

این ویتامین جزئی از ساختار کو آنزیمی بوده و در فرآیندهای حیاتی بدن از جمله تولید انرژی، رشد و تمایز سلولی شرکت دارد. دریافت مقادیر کافی آن در دوران بارداری و شیردهی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

ویتامین بی۳ (نیاسین)

ویتامین بی۳ یا نیاسین، نقش های متعددی از متابولیسم انرژی تا سلامت سلول ها، ترمیم ماده ژنتیک و بهبود عملکرد سیستم عصبی بر عهده دارد. برخی تحقیقات جدید حاکی از این هستند که نیاسین می تواند از بروز نقایص مادرزادی و سقط جنین پیشگیری نماید.

ویتامین بی۶ (پیریدوکسین)

ویتامین بی۶ در دوران بارداری و شیردهی به تولید هموگلوبین برای حمایت از افزایش حجم خون و نیاز به اکسیژن، سنتز هورمون های خاص از جمله هورمون های مربوط به تنظیم خلق و خو، بهبود تغییرات خلقی و افسردگی پس از زایمان و بهبود حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری کمک می کند.