

Vitaminer:
 De nødvendige vitaminer

 De supplerende vitaminer

UGER:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Folinsyre

Jern

Kalk

Multivitamin-tablet

D-vitamin

A-vitamin

Folinsyre

Indtag 400 mikrogram folinsyre dagligt, og start gerne tre måneder før planlagt graviditet.

Jern

Indtag mellem 40-50 milligram jern dagligt, og fortsæt gerne nogle uger efter fødslen.

Kalk

Drik og spis, hvad der svarer til trekvart liter mælkeprodukter eller det, der svarer til 900 milligram kalk.

Multivitamin-tablet

Tag en daglig multivitamin-tablet som supplement til din kost.

D-vitamin

D-vitamin er vigtig ved optagelsen af kalk. Findes i æg, mælkeprodukter og fede fisk. De fleste får dækket deres behov herigennem.

A-vitamin

A-vitamin har betydning for udviklingen af barnets organer og findes i fisk, æg, frugt og grønt. For store mængder af vitamin A kan give fosterskader, så tag ikke ekstra A-vitaminer ud over den almindelige vitaminpille. Pas også på med vitamin A-bomber som lever og levertran.