**Jak przyjmować żelazo i magnez ?**

**Jesteś w ciąży i nie wiesz jak przyjmować żelazo i magnez? Ten artykuł jest dla Ciebie!**

**Ciąża najpiękniejszy czas w życiu kobiety**

Każda mama, która nosiła pod sercem swojego malucha wie, że jest to niesamowity czas. Więź, która powstaje pomiędzy kobietą a jej dzieckiem jest prawdziwa i szczera. To dzięki niej przyszła mama może lepiej zrozumieć i zaakceptować zmiany jakie dzieją się w jej ciele w tym okresie. Wraz z pięknymi chwilami pojawiają się także obawy o to co zrobić, aby pomóc dziecku i np. **jak przyjmować żelazo i magnez**, jakie aktywności sportowe uprawiać aby przygotować siebie i dziecko do porodu? Te i wiele innych pytań towarzyszy kobietom przez cały okres ciąży. Bardzo ważne jest, aby rozwiewać wszystkie pojawiające się wątpliwości u źródła. Dlatego też na pytanie *jak przyjmować żelazo i magnez* najlepiej odpowie nam lekarz. Warto się do niego zwracać z każdym medycznym problemem a z pewnością wszytko pójdzie po naszej myśli.

**Jak przyjmować żelazo i magnez?**

Odpowiednia suplementacja i zaopatrzenie się w dobrze dobrane składniki odżywcze i mineralne pomoże nie tylko przyszłej mamie ale i dziecku. Odpowiednia ilość żelaza sprawi, że dziecko będzie prawidłowo przybierało na wadze, nie wystąpi raz sprawi, że kobieta będzie cieszyła się dobrym samopoczuciem. Magnez natomiast będzie odpowiadał za pojawianie się skurczów. Mogą one skutecznie utrudnić życie a magnez sprawi, że pojawią się sporadycznie. Jeśli jeszcze zastanawiasz się **jak przyjmować żelazo i magnez** skonsultuj się z lekarzem i koniecznie zapoznaj się z objawami niedoboru bądź przewitaminowania. Dowiesz się tego ze strony: <https://katarek.pl/blog/dawkowanie-zelazo-i-magnez-w-ciazy/>