

Прием витаминов и лекарственных препаратов во время беременности

Сегодня постараемся рассмотреть один из самых популярных вопросов, который возникает у большинства беременных женщин - какие витамины необходимо принимать во время беременности? Хотелось бы сразу оговориться, что однозначного ответа на вопрос нужно ли будущим мамам принимать витамины, до сих пор нет. На этот счет существуют разные мнения: одни врачи придерживаются такого подхода, что полезные вещества лучше получать из натуральных продуктов, другие считают прием фармацевтических поливитаминов обязательным во время планирования и вынашивания ребенка.

Наше мнение такое, что, не смотря на то, что многие витамины действительно поступают с пищей, будущей маме важно дополнительно принимать витаминные комплексы, так как соблюдать сбалансированный рацион с достаточным количеством полезных элементов довольно сложно. Уже давно ни для кого не секрет, что дефицит витаминов влияет и на способность зачатия, и на внутриутробное развитие малыша.

Мультивитаминные комплексы в 1 триместре, 2 триместре и 3 триместре отличаются между собой, так как на разный период приходится закладка разных органов и систем. Расскажем, на каких этапах, какие из них наиболее важны.

Этап планирования беременности.

Во время планирования беременности и вынашивания ребенка, основными необходимыми витаминами и микроэлементами для женщин будут являться:

- Фолиевая кислота: ее прием важен на каждой из стадий зарождения ребенка, т.к. предупреждает появление анемии.

При чем, фолиевую кислоту на этом этапе важно принимать и будущему папе: дополнительный прием этого витамина снижает риски возникновения пороков головного и спинного мозга, а также сердца у будущего ребёнка;

- Витамин D;

- Йод: его дефицит негативно сказывается на формировании нервной системы плода;

- Железо: помогает наладить процесс доставки кислорода во все клетки, нормализует тонус матки, оно незаменимо для формирования мышечной массы плода в будущем. Как минимум за три месяца до планирования беременности стоит поднять его уровень до нормы, если он снижен.

1 триместр

- Особое внимание уделяется приему витамина B9 - фолиевой кислоты, так как в 1 триместре беременности она особенно важна – именно до 12 недель происходит закладка и развитие тканей плода и всех важных органов, в том числе нервной системы и мозга.
- Витамин E – обеспечивает доставку кислорода к клеткам эмбриона и его рост, участвует в процессе дыхания тканей, предохраняет от прерывания беременности.
- Витамин A – участвует в формировании сердца, легких, почек, глаз, костей, а также кровеносной, дыхательной и центральной нервной систем у будущего ребенка. При сбалансированном разнообразном рационе съесть лишний витамин A почти невозможно, а вот различные **витаминные комплексы**, особенно если они не предназначены для беременных, могут быть опасны для растущего плода. Поэтому категорически запрещено самостоятельно назначать себе БАДы.
- Цинк – участвует в развитии мочеполовой системы и головного мозга плода.
- Йод – необходим для синтеза тиреоидных гормонов, недостаток которых приводит к аномалиям и замедлению развития плода.

2 триместр

· Витамины группы B (B12, B9, B7, B6, B5) - способствуют правильному усвоению питательных компонентов, а также необходимы для полноценного формирования нервно-мышечного комплекса.

· Кальций и витамин D: кальций нужен для правильного развития нервной и сердечно-сосудистой систем, для роста мышечной ткани. Витамин D помогает усвоению кальция;

· Железо - микроэлемент, который входит в состав жизненно важного белка - гемоглобина. Это неотъемлемый компонент красных кровяных телец - эритроцитов, которые отвечают за транспорт кислорода и утилизацию углекислого газа.

3 триместр

На заключительном этапе периода ожидания малыша уже можно полностью отказаться от приема В9 (фолиевая кислота), а количество кальция, витамина D, цинка и меди – наоборот увеличить для нормального процесса формирования скелета ребенка.

Важно помнить, что витамины при планировании беременности, а также в период ее наступления важно принимать строго по назначению врача, который скорректирует суточную дозу и даст свои рекомендации. Самостоятельное их применение может принести вред организму.