

www.detkityumen.ru

## Витамины для беременных женщин: когда и зачем они нужны

Ожидание малыша - процесс трепетный и волнительный. Но пока мамочка находится в эмоциях и подготовках к родам, перестраивая образ жизни, организм испытывает нагрузки и тоже перестраивает свою работу.

Происходят гормональные и физиологические изменения, контролировать которые жизненно необходимо. В этот период организм женщины работает "за двоих" и ресурсов для бесперебойной работы требуется больше, чем обычно.

Сегодня разговариваем о здоровье будущих мам и делаем **обзор витаминов**, которые как раз и призваны помочь прекрасной половине сохранить беременность здоровой, поддержать её нормальное течение, обеспечить малышу поставку всех питательных веществ.

### Витамины и микроэлементы, необходимые организму беременной женщины

Для удачного зачатия и здорового вынашивания малыша, требуются **во-первых, витамины, во-вторых, гормональный баланс, в третьих, крепкая нервная система**. Надо сказать, что последние два слагаемых удачной беременности, обеспечиваются именно полноценным содержанием витаминов у будущей мамы.

- **Витамины группы В** - основные, влияющие на здоровую беременность. Благодаря рибофлавину или Витамину В2 в организм продуцирует часть гормонов, вырабатываются красные кровяные тельца и аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), которая буквально вдыхает жизнь в наши клетки. Поэтому наличие этого витамина настолько важно в организме беременной женщины.

- **Витамин В9 или фолиевая кислота** - важнейшая в женском здоровье. Этот витамин целенаправленно оберегает репродуктивную систему, способствуя зачатию и вынашиванию плода и препятствует развитию раковых клеток.

- Витамины, которые очищают организм беременной и уже родившей женщины от шлаков и токсинов - **А и Е**. Они положительно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, берегут зрение. Во время беременности и родов у женщин могут начаться проблемы с глазами под влиянием гормональных перестроек.

- **Витамин С** - помогает организму мобилизовать защитный барьер организма, при его достаточном количестве у человека железо усваивается лучше. Недостаток железа приводит к анемии и низкому гемоглобину, что для беременной женщины - не самый хороший вариант.

- **Йод** - верный друг щитовидной железы, которая отвечает за выработку гормонов, жизненно необходимых человеку, а тем более, беременной женщине.

- **Кальций** - достаточное его количество в организме - залог того, что вся костная система малыша будет развиваться нормально.

## Чем отличаются обычные витамины от витаминов для беременных

Беременной женщине требуется больше витаминов и минералов, которыми она будет делиться с плодом для его нормального развития: так что первое отличие - доза. Которая корректируется в зависимости от срока беременности. С каждым триместром плод растёт и развивается, а следовательно, состав полезных веществ для него и будущей мамы, поддерживающий эти процессы в порядке, может меняться. От обычных витаминных комплексов специализированные **отличаются составом и дозировкой**, которые созданы с учётом особенностей организма беременной женщины, и с учётом оптимального поддержания тех процессов, которые в нём запускаются.

**Рекомендованная норма витаминов и минералов, её доза для женщин, вынашивающих ребенка, выглядит так:**

### *Витамины - суточная доза*

В12 – 3,0-4,0 мкг;  
В9 – 0,8-1 мг;  
В6 – 2,5 мг;  
В5 – 4-7 мг;  
В3 – 15-20 мг;  
В2 – 1,5-2,0 мг;  
В1 – 1,5-2,0 мг;  
А – до 2500 МЕ;  
D – 400-600 МЕ;  
E – 10-15 МЕ;  
C – 70-100 мг;  
K – 65-80 мкг;  
H – 30-100 мкг

### *Микроэлементы - суточная доза*

Железо 30-60 мг;  
Йод 175-200 мкг;  
Кальций 1000-1200 мг;  
Магний 320-355 мг;  
Марганец 2,0-5,0 мг;  
Медь 1,5-3,0 мг;  
Молибден 75-250 мкг;  
Селен 5-75 мкг;  
Фосфор 1200 мг;  
Хром 25 мкг;  
Цинк 15-20 мг

## Витамины первого триместра:

Самый важный, который требует к себе более трепетного отношения и внимания со стороны самой женщины, доктора и, пожалуй, всех членов семьи. Потому как в этот период закладывается нервная система будущего малыша, формируется кровеносная и сердечно-сосудистая системы. Для того, чтобы эти процессы протекали благополучно, женщине необходимо включать в рацион такие витамины, как:

- Для нормального роста и пропорций будущего малыша - витамин А;
- Для уменьшения вероятности токсикоза и судорог, а также снятия нервной возбудимости - витамины группы В, в частности В6, который рекомендовано принимать вместе с магнием;
- Для правильного формирования нервной трубки плода, откуда будет формироваться головной и спинной мозг жизненно необходим прием ещё одного витамина группы В - В9 - фолиевая кислота.
- Для нормального развития кровеносной системы будущего малыша и поддержания процесса развития эмбриона в целом - йод и железо.

**ВАЖНО ЗНАТЬ:** Фолиевая кислота - это один из немногих витаминов, который не вырабатывается нашим организмом и лишь незначительное его количество мы имеем только благодаря полезным кишечным бактериям, которые синтезируют фолиевую кислоту. Пища или витамины из аптеки - единственно верный путь для удовлетворения суточной нормы.

## Витамины второго триместра:

Не менее важен, чем начало беременности. И если по окончании 1 триместра все системы и органы малыша уже сформированы, то 2 триместр - время для его активного развития и роста. Так, на этом этапе важно включать в рацион женщины:

- Всё те же витамины группы В - для нормального функционирования нервной системы малыша, для поддержания в норме выработку аминокислот и химических элементов, предотвращают дефицит клеток гемоглобина, снижает риск позднего токсикоза у женщины;
- Витамин для иммунитета - С;
- Витамин и минерал для здорового роста костей и сердечно-сосудистой системы малыша и препятствия разрушения костной ткани у женщины - Д; кальций
- Витамин для поддержания в норме состояния плаценты и снижения риска ранних родов - Е;
- Поддержание в норме уровня гемоглобина и сведения к нулю рисков возникновения анемии - железо;
- Поддержание щитовидной железы, производящей в организме беременной женщины жизненно важные гормоны и нормальное развитие головного мозга у плода - йод.

**ВАЖНО ЗНАТЬ:** малыш получает все питательные вещества, в том числе необходимые витамины и минералы от мамы. Так, пищевые привычки будущего ребенка, его здоровье и иммунитет формируются ещё в утробе мамы. Поэтому очень важно следить за рационом женщине, которая ждёт ребенка.

### Витамины третьего триместра:

3 триместр - заключительный этап беременности, на котором плод достигает крупных размеров, становится более активен. Нагрузка на организм женщины увеличивается. Для чего и какие витамины нужны сейчас:

- Витамин Д - важен для поддержания в норме метаболизма кальция и фосфора - основных элементов формирования здорового скелета, а также этот витамин важен для предотвращения детских рахитов и деформаций костей.
- Витамины группы В - обязательны для снижения риска позднего токсикоза, для нормальной циркуляции жидкости в женском организме и её выведения; для выработки гормона роста, который важен для малыша.
- Витамин для иммунитета - С - но, кроме защиты здоровья малыша и беременной женщины, этот витамин защищает другие поступающие жирорастворимые витамины от окисления, тем самым способствуя лучшему их усвоению.
- Витамины для нормальной работы плаценты, хорошей эластичности кожи и стенок матки - А, Е.

**Среди большого наличия витаминов для беременных женщин, рекомендуем остановить внимание на следующих производителях, при оптимальном соотношении "цена/качество/безопасность":**

- Мульти-табс ПЕРИНАТАЛ (содержат Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые важны для беременной женщины и плода, улучшают плацентарное кровообращение, снижают риски развития плацентарной недостаточности, гипоксии плода, гестозов, преждевременных родов).
- Фемибион наталкер (содержит 9 жизненно важных витаминов и йод, приводит в баланс углеводный обмен и энергообеспечение, полезные витамины для кроветворения и укрепляют нервную систему).
- Компливит Мама (комбинированный поливитаминный препарат, содержит набор микро- и макроэлементов, поддерживающих стабильность эритроцитов, способствует нормальному развитию плаценты и эмбриональных тканей, входящие в состав витамины стимулируют синтез amino- и нуклеиновых кислот, тормозит развитие анемии).
- Элевит пронаталь (содержит оптимальное количество витаминов и минералов для полноценного рациона питания беременных и кормящих женщин).
- АлфаВит Мамино здоровье (гипоаллергенное сочетание витаминов и минералов, в оптимальной дозировке содержат железо, кальций, Витамин Д, фолиевую кислоту, подходят для использования в 1 триместре беременности, для поддержания правильного развития эмбриона).

## Основные правила приёма витаминов и витаминных комплексов для беременных женщин.

Выбирайте витамины с умом. Перед приёмом проконсультируйтесь со специалистом, чтобы с учётом ваших особенностей он помог подобрать препарат.

Внимательно изучите инструкцию, противопоказания и состав.

У беременных женщин встречаются аллергические реакции на определенный витамин или их сочетания, так лучше пройти дополнительное обследование, чтобы исключить риски при беременности или заменить одни витамины другими.

Витамины стоит принимать в одно и то же время, чтобы они равномерно накапливались в крови и тканях, так эмбрион будет получать равномерное снабжение полезными веществами.

Ни один витамин специалисты не рекомендуют принимать натощак. Желательно делать это после еды. Это связано с тем, что полезные вещества лучше будут всасываться в кишечнике, растворившись в пище, да и проблемы со слизистыми оболочками желудка беременным женщинам нежелательны.

Лучшее время приёма витаминов - утренние часы после завтрака.

Придерживайтесь точных дозировок! Если пропустили приём витамина, не пытайтесь "догнать дозу" в следующий приём, выпив две таблетки или капсулы.

<https://www.pharmeconom.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category133/4878/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category133/4878/)