

Кто будет - не важно, важно - он должен быть здоров!

БУДУЩУЮ МАМУ, ТОЛЬКО ПЛАНИРУЮЩУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ ИЛИ УЖЕ НОСЯЩУЮ ПОД СЕРДЦЕМ ДИТЯ, ОДОЛЕВАЮТ ДЕСЯТКИ ВОПРОСОВ. КТО РОДИТСЯ, МАЛЬЧИК, ИЛИ ДЕВОЧКА? НА КОГО БУДЕТ ПОХОЖ? КАКОЕ ВЫБРАТЬ ИМЯ? КЕМ СТАНЕТ, КОГДА ВЫРАСТЕТ? КАК РАЗМЕСТИТЬ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СПАЛЬНЕ ДЕТСКУЮ КРОВАТКУ И КАКОГО ЦВЕТА КУПИТЬ КОЛЯСКУ: КРАСНЕНЬКУЮ ИЛИ В КЛЕТОЧКУ? ОДНАКО ГЛАВНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ БЕСПОКОИТ РОДИТЕЛЕЙ – БУДЕТ ЛИ МАЛЫШ ЗДОРОВЫМ?

НА УРОВНЕ ЗАКОНА Именно так во многих странах решают вопрос об обеспеченности женщин детородного возраста фолиевой кислотой. В Ирландии, США и Канаде этим витамином специально обогащают зерно и крупы, а в Италии необходимость дополнительного приема фолиевой кислоты для женщин, планирующих беременность, утверждена законодательно.

Почему же именно фолиевая кислота привлекает такое пристальное внимание? Фолиевая кислота важна для всех людей: она необходима для нормальной деятельности кроветворной и нервной системы, участвует в синтезе аминокислот, ДНК, медиаторов нервной системы, в обмене холина, в продуцировании новых клеток кожи, волос и других органов, а также в удалении избытка жира из печени. При участии витаминов B6 и B12 фолиевая кислота (витамин B9) препятствует образованию вредного продукта обмена аминокислот – гомоцистеина, предохраняет от развития атеросклероза, обеспечивает существенную защиту от таких серьезных проблем как рак, болезни сердца и разнообразные врожденные дефекты.

А при беременности обеспеченность женского организма фолиевой кислотой приобретает колоссальное значение. Дело в том, что этот витамин принимает непосредственное участие в формировании нервной трубки плода, которая впоследствии становится его нервной системой. Если фолиевой кислоты недостаточно формирование нервной трубки нарушается и возможно возникновение ее дефектов – анэнцефалии (полного или частичного отсутствия головного мозга, приводящая к смерти плода или инвалидизации ребенка на всю жизнь) или spina bifida (дефект нервной трубки, спино-мозговая грыжа). Таким образом, дефицит фолата может привести к трагическим последствиям, от выкидышей на ранних сроках беременности, до преждевременных родов, отслоения плаценты или рождения ребенка – инвалида.

- *Впервые дефекты нервной трубки были описаны древними египтянами.*
- *Первое изображение спино-мозговой грыжи относится к 1641 году. Его автором был Nicholas Tulp – ученик Рембрандта.* Существование зависимости числа дефектов нервной трубки от количества фолиевой кислоты в питании была подмечена через два десятилетия после окончания Второй мировой войны. Как раз тогда начался призыв в армию поколения юношей, родившихся в голодные военные годы. Среди этого поколения распространенность такой аномалии развития, как spina bifida (спино-мозговая грыжа различной степени тяжести), была значительно выше, чем у людей других возрастов. Это открытие натолкнуло ученых на поиск пищевого фактора, недостаток которого мог вызывать такие аномалии развития.

Роль фолиевой кислоты в развитии плода известна уже более 40 лет, но совсем недавно установлено, что для полноценной реализации ее действия необходим еще и витамин B12 (цианокобаламин). Он способствует более полному и быстрому усвоению фолиевой кислоты клетками и также принимает участие в обмене аминокислот и гомоцистеина. Исследования показывают, что при нормальном, и даже повышенном уровне фолиевой кислоты в организме беременной женщины, возможно развитие дефектов нервной трубки плода, если при этом

отмечается дефицит витамина В12.

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ... И фолиевая кислота и витамин В12 содержатся в различных пищевых продуктах. Фолиевой кислоты много в печени животных и птиц, сое, фасоли, шпинате, хлебе и крупах, различной зелени (folium – с латинского переводится как «лист»). В печени, мясе, сыре и яичном желтке в больших количествах содержится и цианокобаламин. Казалось бы, достаточно обогатить рацион женщины этими продуктами и можно избежать катастрофы, но...

Сегодня редко кому удастся построить для себя «идеальное» питание из-за бытовых, финансовых причин, или просто, нехватки времени. Да и современные пищевые продукты обеднены питательными веществами, в том числе, фолатами (солями фолиевой кислоты) и витамином В12. Тем более это сложно сделать при беременности, ведь у будущей мамы часто меняются пищевые предпочтения или возникает непереносимость тех или иных пищевых продуктов.

Кроме того, даже при достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты и цианокобаламина, может наблюдаться их дефицит: при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, курении, злоупотреблении кофе, предшествующем длительном применении оральных контрацептивов. Например, при использовании оральных противозачаточных средств снижается содержание в крови фолатов. А при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта нарушается всасывание витаминов (например, всасывание витамина В12 нарушается при многих заболеваниях желудка). Таким образом, чтобы быть уверенной в нормальном течении беременности и здоровье своего малыша, будущая мама должна получать фолиевую кислоту и цианокобаламин дополнительно.

VIVA, ITALIA! Да, именно в Италии, стране, где забота о здоровье будущих малышей не просто слова, а буква закона, и создан препарат **Фолибер**, который называют «золотым стандартом» для профилактики дефектов развития нервной трубки, а также ряда других врожденных аномалий. **Фолибер** (производства компании «Италфармако») содержит два важнейших компонента в их оптимальных дозировках: фолиевую кислоту в дозировке 400 мкг и цианокобаламин по 2 мкг в одной таблетке. Именно 400 микрограмм фолиевой кислоты является эффективной суточной дозой, рекомендованной Центрами по профилактике заболеваний (США, Великобритания и Австралия) здоровым женщинами в качестве дополнительного суточного потребления для предупреждения развития дефектов нервной трубки у плода. А рекомендованная суточная норма потребления витамина В12 составляет 2 микрограмма.

Кому и как нужно применять **Фолибер**? Российские акушеры – гинекологи признают важность фолиевой кислоты для всех планирующих беременность женщин. А мировой медицинский опыт не оставляет сомнений в востребованности **Фолибера**: до 80% женщин детородного возраста имеют недостаточный уровень концентрации фолатов в крови. Поэтому в настоящее время профилактический прием фолиевой кислоты можно рекомендовать любой женщине, собирающейся стать мамой. Причем выбор, сделанный в пользу **Фолибера**, вполне оправдан: это не просто «витамины для беременных» или препарат фолиевой кислоты, а двухкомпонентный комплекс, содержащий важнейшие для нормального развития плода вещества в их оптимальном соотношении.

Принимать **Фолибер** рекомендуется уже на этапе планирования беременности, как минимум в течение 1 месяца до зачатия, и продолжать его прием требуется на протяжении первого триместра беременности, ведь полное замыкание нервной трубки плода происходит на 21–28 день после зачатия. Идеально сбалансированный состав, удобство применения (по 1 таблетке в день до еды), в сочетании с доступной ценой, позволяют рекомендовать **Фолибер** всем будущим мамам, которым мы искренне желаем счастливого материнства!

Белоусова Анна, врач