

Витамины для беременных.

Фолиевая кислота – пероральный прием на протяжении первых 12 недель беременности с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода

- 400 мкг в сутки – всем беременным
- 800 мкг в сутки – избыточный вес, ожирение
- 1 мг в сутки – печеночная и почечная недостаточность, СД, заболевания ЖКТ, пороки сердца, расщелины челюсти
- 5 мг в сутки – рождение детей с дефектом нервной трубки, прием эпилептических препаратов, синдром мальабсорбции у женщины

Калия йодид – на протяжении всей беременности и в период грудного вскармливания с целью устранения йодного дефицита, для профилактики нарушений нейrogenеза у плода

- 200 мкг в сутки перорально

Витамин Д – пероральный прием колекальциферола на протяжении всей беременности с целью профилактики дефицита витамина Д для снижения риска акушерских осложнений

- 500-1000 МЕ в сутки

Поливитамины рутинно не рекомендованы!

- Пероральный прием поливитаминов или поливитаминов в комбинации с минеральными веществами на протяжении всей беременности рекомендован беременным группы высокого риска гиповитаминоза. К ним относятся:
 - ✓ С наличием заболеваний, нарушающих обмен витаминов, с особенностью диеты (вегетарианская/веганская диета, редуцированная по калорийности диета), с ожирением, с избыточными физическими нагрузками.