***ВИТАМИНЫ И БЕРЕМЕННОСТЬ***

*Один из самых частых вопросов, которые задают беременные своему врачу, – какие витамины надо принимать во время беременности? Сразу скажем, нужно ли пить будущим мамам фармацевтические витамины или нет, – на этот вопрос нет однозначного ответа. Некоторые врачи считают, что необходимые полезные вещества надо получать из натуральных продуктов. Другие же являются сторонниками приема фармацевтических поливитаминов. Однозначно можно сказать только то, что витамины и микроэлементы обязательно должны поступать в организм беременной женщины. Расскажем, какие из них наиболее важны для будущей мамы.*

**Фолиевая кислота**

Другие названия этого витамина – витамин В9 или Вс. Этот витамин необходим для деления и размножения клеток, так что он особенно важен в I триместре беременности, когда идет закладка всех органов и систем ребенка. Не последнюю роль фолиевая кислота играет в синтезе гемоглобина, и при ее недостатке может развиться анемия. А еще фолиевая кислота помогает снизить вероятность возникновения дефектов позвоночника у ребенка, заботится о правильном формировании его психики и интеллекта. Прием фолиевой кислоты лучше начать за три месяца до планируемого зачатия, поскольку небольшой запас этого витамина будет только полезен, как будущей маме, так и малышу. Если же беременность наступила незапланированно, то фолиевую кислоту необходимо принимать, как только женщина узнает о своем положении. В среднем дозировка этого витамина составляет от 0,4 до 0,8 мг в сутки.

**Йод**

Йод беременным обычно назначают еще в I триместре. До 16 недель беременности развитие ребенка и закладка всех его органов и систем идет «под защитой» маминой щитовидки. И если у женщины будет мало йода, то это значит, что какая-то система или орган малыша могут пострадать. И даже когда собственная щитовидка ребенка сформируется и начнет работать, все равно взять йод она сможет только из организма мамы. Его суточная доза составляет 250 мг в сутки.

Йод проще всего получить из морепродуктов и морской или йодированной соли. Много йода содержится в морской рыбе, морской капусте, кальмарах, хурме, фейхоа, финиках, сушеном инжире, молочных продуктах и мясе. Однако йод разрушается от температурных воздействий, а значит, после термической обработки количество йода в продуктах резко снижается.

Дополнительно, **по показаниям назначают**

**- препараты Кальция;**

**-препараты Витамина D;**

**- препараты Железа;**

**А также другие витамины и микроэлементы, при наличие, дефицита их в питании беременной женщины.**

****

****