**Витамины и микроэлементы при беременности**

То, что эти вещества, поступающие в наш организм с пищей, очень важны - известно каждому человеку. Витамины и микроэлементы "работают" как регуляторы важнейших химических процессов в обмене веществ. И, естественно, при беременности их роль становится еще важнее. В организме будущей матери "строится" новое "клеточное государство" и один из гарантов безукоризненности этой "стройки века" - оптимальное поступление в витаминов и микроэлементов в организм беременной женщины. Минимальная суточная потребность будущей матери в витаминах:

витамин А ..............800 мкг

витамин Д ..............10 мкг

витамин К ..............65 мкг

витамин Е ..............10 мг

витамин С ..............70 мг

витамин В1.............1,5 мг

витамин В2.............1,6 мг

витамин В6.............2,2 мг

витамин В12...........2,2 мкг

витамин РР............17 мг

фолиевая кислота...400 мкг

Хорошо сбалансированный, тщательно рассчитанный ежедневный рацион беременной женщины содержит достаточное количество витаминов и микроэлементов. Поэтому, в обычных случаях, при наличии такой диеты врачи не рекомендуют дополнительно принимать мультивитаминные препараты. Исключение составляет только фолиевая кислота (витамин Вс), который назначается всем беременным вне зависимости от характера их питания.

Однако витаминные и микроэлементарные добавки необходимы женщинам:

|  |
| --- |
| Беременным двойней |
| Употребляющим алкоголь или наркотики |
| Злоупотребляющим курением табака |
| Находящимся на недостаточном рационе |

Вот этот последний момент и встречается наиболее часто в современных российских условиях. Микроэлементы могут дополнительно назначаться в случаях, когда будущая мама живет в регионе, биогеохимические особенности которого состоят в недостатке определенных химических веществ. Для Хабаровского края, например, такими веществами являются галоиды (фтор, йод).

В любом случае, желательно посоветоваться со специалистом, прежде чем принимать мультивитаминные препараты.

Хотелось бы сказать несколько слов о фолиевой кислоте. Выше уже упоминалось о ее исключительной роли во время беременности. Участвуя в процессе деления клеток, этот витамин обеспечивает нужную скорость роста и развития плода, особенно - на ранних этапах. Ежеденевный прием фолиевой кислоты сильно уменьшает риск пороков развития у плода (особенно - дефектов закрытия нервной трубки). Данный витамин содержится в капусте брокколи, листовом шпинате, зеленом перце, апельсинах и грейпфрутах, соевом твороге и т.д.). Однако при обогащении этими продуктами диеты беременной женщины не всегда можно быть уверенным в достаточном поступлении фолиевой кислоты в ее организм. Поэтому витамин назначают дополнительно.

И еще одно важное замечание. Вредным может быть не только недостаток, но и избыток витаминов. Новейшие исследования показали, что избыток ретинола (одна из форм витамина А) повышает риск возникновения у плода дефектов развития нервной системы, почек, сердца, половых органов и конечностей. Эта форма витамина содержится в продуктах животного происхождения (особенно - в печени) и некоторых хлебных злаках, а также в мультивитаминных препаратах с устаревшими формулами. Риск повышается, если беременная женщина ежедневно получает с пищей свыше 10 тысяч МЕ (единиц дозировки). То же самое относится и к лекарственному препарату "Этретинат" (или "Тигасон"), назначаемому при псориазе. Этот медикамент представляет собой продукт, родственный ретинолу.

В качестве источника безвредной формы витамина А врачи рекомендуют овощи и фрукты, имеющие желтую либо оранжевую окраску (морковь, сладкий картофель, тыква, дыни-канталупы, брокколи и др.) В них содержится провитамин А (бета-каротин), нужный плоду и не вызывающий его повреждения. При покупке мультивитаминов, специально предназначенных для беременных, убедитесь, что в их формулу входит именно бета-каротин, причем доза его в идеале не должна превышать 5000 МЕ.

Теперь о микроэлементах. Суточная потребность беременной в основных микроэлементах следующая:

кальций ...........1200 мг

фосфор ............1200 мг

магний .............320 мг

железо .............30 мг

цинк .................15 мг

йод ..................175 мкг

селен................65 мкг

Вопрос о необходимости ежедневного дополнительного приема микроэлементов решается совместно с врачом в каждой конкретной ситуации. Среди микроэлементов приоритетное значение имеет железо. Оно активно расходуется при выработке красных кровяных телец, снабжающих плод кислородом. Даже при сбалансированной диете иногда бывает потребность в дотации железа. Обычно при этом врач ориентируется на результаты исследований крови беременной женщины.

Кстати, некоторые специалисты считают, что извращение аппетита, отмечаемое иногда у беременных женщин, связано именно с дефицитом железа в организме. Интересно, что "непищевые" пристрастия у беременных всех рас и гражданств примерно одинаковы. К излюбленным "продуктам" относятся: земля, глина, пекарская сода, непищевой крахмал и лед из морозильной камеры.

Прием препаратов железа иногда может вызывать запоры. Некоторые железосодержащие медикаменты выпускаются в комплексе с легкими слабительными средствами.

В заключение надо сказать, что в данный момент проблемы с витаминными препаратами для беременных не существует. В аптечных магазинах есть в продаже мультивитаминные комплексы "ПРЕНАТАЛ" и "МАТЕРНА", отпускаемые без рецептов (причем даже в такой "строгой" стране как США).

Оба комплекса хорошо рассчитаны, содержат оптимальные количества витаминов и микроэлементов и лишь изредка нуждаются в "поправках" со стороны врачей. Кроме того, есть и специальные препараты - фолиевая кислота с витамином С, и т.п.

Решая вопрос: "пить или не пить" витаминные препараты, помните - чисто финансовые соображения должны здесь играть самую последнюю роль. Беременность - не то событие, на котором можно экономить.