

# Прием витаминов и лекарственных препаратов во время беременности

- Необходимые витамины и минералы во время беременности -



У беременных женщин увеличен риск развития гиповитаминозов/авитаминозов вследствие повышения у них потребности в витаминах.

Чаще других встречаются гиповитаминозы С, В6, В1 и фолиевой кислоты.

При приеме витаминов необходимо помнить, что эти лекарственные средства могут вызывать нежелательные явления, а некоторые из них обладают потенциальным тератогенным эффектом.

Пероральный прием поливитаминов на протяжении всей беременности рекомендован только беременным группы высокого риска развития авитаминоза, т. к. в группе высокого риска авитаминоза назначение поливитаминов снижает риск перинатальных осложнений.

К группе высокого риска авитаминоза относятся женщины: - низкого социально-экономического класса, - с неправильным образом жизни, - с недостатком питания, - с особенностью диеты (вегетарианки).

В группе низкого риска авитаминоза не рекомендован рутинный прием поливитаминов беременной женщиной.

Всем беременным женщинам на протяжении первых 12-ти недель гестации рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400 мкг в день.

Назначение фолиевой кислоты на протяжении первых 12 недель беременности снижает риск рождения ребенка с дефектом нервной трубки (например, анэнцефалией или расщеплением позвоночника).

Так же беременной пациентке рекомендован пероральный прием препаратов йода (калия йодида) на протяжении всей беременности в дозе 200 мкг в день.

Пероральный прием витамина D рекомендовано назначать беременным пациенткам группы высокого риска на протяжении всей беременности в дозе 10 мкг (400 МЕ) в день. К группе высокого риска гиповитаминоза витамина D относятся: - беременные женщины с темной кожей, - беременные имеющие ограничения пребывания на солнце, - со сниженным уровнем потребления мяса, жирной рыбы, яиц, - с ИМТ до беременности  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup>

Пероральный прием препаратов кальция на протяжении всей беременности необходимо рекомендовать беременным пациенткам при низком потреблении кальция (менее 600 мг/день).

## **Не рекомендован рутинный прием таких препаратов во время беременности как:**

- Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот;
- Препаратов железа (при нормальном уровне гемоглобина);
- Витамина А (доза > 700 мкг может оказывать тератогенный эффект);
- Витамина Е, Аскорбиновой кислоты.

## **При необходимости применять какой-либо препарат во время беременности будущая мать должна помнить:**

- Любой лекарственный препарат во время беременности (на любом сроке) можно применять только в соответствии с показаниями и только по назначению лечащего врача;
- При выборе лекарственного средства необходимо отдавать предпочтение только тем лекарственным средствам, которые имеют доказанную эффективность;
- Отдавать предпочтение монотерапии, то есть лечение следует по возможности проводить только одним препаратом; комбинированное лечение в этот период нежелательно;
- Местное лечение более желательно, чем системное (внутрь, внутривенно, внутримышечно) назначение лекарственного средства;

- Беременная должна помнить, что полностью безопасных и абсолютно безвредных лекарственных препаратов не существует. И самое главное, перед применением каких-либо лекарственных средств или витаминов необходимо проконсультироваться со специалистом!

Самым опасным периодом для применения любых лекарственных средств, причем и химического, и натурального происхождения, считается первый триместр беременности (первые 12 гестационных недель), когда у плода закладываются все органы и системы, которые в дальнейшем будут только развиваться и формирование плаценты. Именно на этом сроке плод считается наиболее уязвимым для любых химических и лекарственных веществ.