

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;
- беременная должна помнить, что полностью безопасных и абсолютно безвредных лекарственных препаратов не существует.
- Мировые тенденции в отношении ранних сроков беременности с позиций доказательной медицины однозначны: признана необходимость рациональной диетотерапии, прием фолиевой кислоты не менее 400 мкг/сутки и калия йодида 200 мг/сутки.

Какие витамины и микроэлементы наиболее важны для будущей мамы?

- **Фолиевая кислота**
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 развиваться анемия. А еще фолиевая кислота помогает снизить вероятность возникновения дефектов позвоночника у ребенка.
- 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 щитовидной железы. И если у женщины будет мало

йода, то это значит, что какая-то система или орган малыша могут пострадать. И даже когда собственная щитовидная железа ребенка сформируется и начнет работать, все равно взять йод она сможет только из организма мамы. Суточная доза йода составляет 250 мг в сутки.

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

- Если беременная правильно и разнообразно питается, употребляет много фруктов и овощей, то дополнительный комплекс витаминов для беременных ей может и не понадобиться.
- Показания к приему других препаратов определяет только врач.