**Витамины для беременных и кормящих женщин.**

Первые недели беременности — самый ответственный этап формирования новой жизни. И сегодня в аптеках и магазинах нет недостатка в поливитаминных препаратах и обогащенных микронутриентами продуктах. Нужно только знать, что и в каких количествах необходимо будущей маме.

**Витамин А (ретинол)** — во время беременности обеспечивает рост плода. При его дефиците у матери возникает сухость внутренних покровов влагалища, снижается иммунитет, наблюдается склонность к бронхолегочным заболеваниям. Кроме того, недостаток витамина А негативно сказывается на внешнем виде: появляются угревая сыпь и фурункулы, нарушается структура волос, замедляется их рост. Норма — 1-1,2 мг в сутки.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** — улучшает усвоение железа, укрепляет иммунитет. Ее недостаток сопровождается постоянным чувством усталости. Физиологический уровень витамина С в крови беременной важен для формирования плаценты. Норма — 90-100 мг в сутки.

**Витамин Д (кальциферол)** необходим для усвоения организмом кальция и фосфора, без которых невозможно формирование костей и зубов. Предупреждает развитие рахита у новорожденных. При его недостатке у беременных наблюдаются повышенная нервная возбудимость, судороги икроножных мышц, разрушение зубов. Норма — 10 мкг в сутки.

**Витамин Е (токоферол)** — защищает от стрессов, мышечной слабости и анемии. Норма — 10-15 мг в сутки.

**Витамин К** участвует в свертывании крови и обмене веществ костной ткани. При его недостатке у рожениц возможны обильные кровотечения, а у новорожденных — развитие геморрагической болезни. Особенно важен на последней стадии беременности. Норма — 65 мкг в сутки.

**Витамин В1 (тиамин)** — необходим беременным для поддержания нормального аппетита и сна, обеспечения энергией мышечных и нервных тканей плода. При его недостатке наблюдается раздражительность, мышечная слабость, быстрая утомляемость. Возможны отеки и нарушение работы сердца. Норма — 1,5-1,7 мг в сутки.

**Витамин В2 (рибофлавин)** — защищает от анемии, способствует нормальному развитию плода. Недостаток приводит к преждевременным родам и появлению у детей врожденных аномалий. У беременных при дефиците витамина В2 может появиться себорейный дерматит. Норма — 1,6-2,0 мг в сутки.

**Витамин В6 (пиридоксин)** Его недостача чаще всего сказывается токсикозами на ранних стадиях беременности. Особенно важен для женщин, пользовавших до беременности оральными контрацептивами, которые истощают запас пиридоксина в организме. При его недостатке у новорожденных наблюдаются судороги и нарушение процессов торможения центральной нервной системы. Норма — 2,0-2,2 мг в сутки.

**Витамин В12 (кобаламин)** — необходим для нормального развития у плода нервной и кровеносной систем. При его недостатке у будущих мам наблюдаются головокружение, слабость, малокровие, нарушения сердцебиения. Норма — 4 мкг в сутки.

**Витамин РР (ниацин)** — важен для развития нервной системы, мышечной ткани. Участвует в обеспечении организма матери и плода энергией. Недостаток ниацина у беременной сопровождается потерей аппетита, нарушением стула, выраженной бледностью, снижением веса. Норма — 19-20 мг в сутки.

**Фолиевая кислота** — обеспечивает нужную скорость роста и развития плода. Фолиевая кислота назначается врачом всем беременным независимо от рациона питания. Норма — 600 мкг в сутки.

**Пантотеновая кислота** — участвует в обмене жиров и углеводов, регулирует образование половых гормонов. При ее недостатке возможно раннее поседение и выпадение волос, шелушение кожи Норма — 4-7 мг в сутки.

**Биотин** — нормализует обмен жиров и углеводов. При его недостатке у беременных усиливаются тошнота и потеря аппетита наблюдаются сонливость и вялость. Норма — 30-100 мкг в сутки.

Еще несколько слов о фолиевой кислоте. Это важнейший из поливитаминных ингредиентов, поскольку даже кратковременны дефицит чреват рождением недоношенного ребенка, нарушениями в его психическом и физическом развитии, появлением врожденных аномалий. Столь значительная роль фолиевой кислоты объясняется тем, что без нее невозможно полноценное формирование головного мозга плода, который закладывается уже на 2-неделе беременности. В Западной Европе женщинам, еще только планирующим зачатие, назначаются поливитаминные препараты высоким содержанием фолиевой кислоты.

