

# Почему беременным необходимо принимать мультивитамины?

Любая женщина, вставшая на учет по беременности, одной из первых рекомендаций от своего врача получает прием мультивитаминных препаратов. Неужели это так необходимо?

По данным института питания РАМН, 70-80% беременных женщин в России испытывают дефицит витаминов. Ведь витамины должны поступать в организм ежедневно, а достичь этого даже самым лучшим и полноценным питанием проблематично. Во время беременности организм матери работает с повышенной нагрузкой, а витамины нужны не только ему, но и будущему малышу. Потребность в витаминах во время беременности повышается в полтора раза. Если ребенку недостает каких-либо веществ, необходимых для роста и развития, он берет эти вещества из организма матери. А если достаточное количество витаминов не поступает с пищей?

Наиболее распространен дефицит витаминов В6 (100%), В1 (96%), фолиевой кислоты (77%) и витамина С (64%). Гиповитаминоз во время беременности может привести к серьезным последствиям, которые уже невозможно будет исправить. Недостаток витаминов В6 и В12 может привести к токсикозу беременной, витамина А - к порокам органов зрения и мочеполовой системы плода, Е и D - к рахиту будущего малыша, витамина С и А - к гибели плода. При недостатке витаминов группы В, в том числе фолиевой кислоты, могут возникать врожденные пороки развития плода, анемия, дефект нервной трубки и порок сердца.

Многие фармацевтические компании, выпускающие витамины, начали производить мультивитаминные комплексы для беременных, содержащие не только витамины, но и минеральные вещества, необходимые беременной женщине. Препаратов становится всё больше, а выбор - труднее.

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

Выбором витаминного препарата для беременных должен заниматься врач, с учетом питания женщины и условий проживания (например, жителям северных районов требуется больше витамина D, чем остальным). Для того, чтобы было легче разобраться, что же именно вам прописал врач, приведу таблицу потребности беременной женщины в витаминах. Вы можете сами посчитать, каких витаминов и микроэлементов вы получаете достаточно, а какие нужно восполнять с пищей.

Суточная потребность в витаминах взрослого человека и беременной женщины:

для взрослых

для беременных

Витамин А (ретинол)

до 2500

до 2500

МЕ

Витамин А (бета-каротин)

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

ME

Витамин B1 (тиамин)

1,0 - 1,5

1,5 - 2,0

Витамин B2 (рибофлавин)

1,1 - 3,0

1,5 - 2,0

Витамин B3 (никотинамид, ниацин)

18 - 20

15 - 20

Витамин B5 (пантотеновая кислота)

4 - 7

4 - 7

Витамин B6 (пиридоксин)

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

1,5 - 2,2

Витамин B9 (фолиевая кислота)

0,2 - 0,4

0,8 - 1

Витамин B12 (цианокобаламин)

2,0 - 3,0

3,0 - 4,0

Витамин C (аскорбиновая кислота)

50 - 60

70 - 100

Витамин D (кальциферолы)

200 - 400

400 - 600

ME

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin  
09.06.2014 21:48 -

---

Витамин Е (токоферол)

7 - 10

10 - 15

МЕ

Витамин Н (биотин)

30 - 100

30 - 100

мкг

Витамин К

45 - 80

мкг

для взрослых

для беременных

10 - 15

30 - 60

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

Йод

175 - 200

500 - 1000

1000 - 1200

270 - 400

320 - 355

Марганец

2,0 - 5,0

2,0 - 5,0

1,5 - 3,0

1,5 - 3,0

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

75 - 250

75 - 250

Селен

45 - 70

65 - 75

Фосфор

800 - 1000

50 - 200

50 - 200

Цинк

10 - 15

## Почему беременным необходимо принимать мультивитамины

Автор: admin

09.06.2014 21:48 -

---

Возникает закономерный вопрос - а как же быть, если витаминов - избыток? Существует 2 витамина

Важно соблюдать правило приема препарата - принимать витамины после еды, так как прием на

Будьте здоровы!

**Девра Лубкова**

[Источник](#)