

Назначение витаминов и микроэлементов

- Рекомендован за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности прием **фолиевой кислоты** (400 мкг в день) с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода.

Фолиевая кислота может быть назначена как монопрепарат или в составе поливитаминов и поливитаминов в комбинации с минеральными веществами.

- Рекомендован за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности прием **препаратов йода** (200 мкг в день) с целью устранения йодного дефицита для профилактики нарушений нейрогенеза у плода.

Препараты йода могут быть назначены как монопрепарат или в составе поливитаминов и поливитаминов в комбинации с минеральными веществами.

- Рекомендован пероральный прием колекальциферола на протяжении всей беременности в дозе 500-1000 МЕ в день с целью профилактики дефицита **витамина D** для снижения риска акушерских осложнений.

При подтвержденном дефиците витамина D необходима консультация врача-эндокринолога и коррекция дозы колекальциферола.

Не рекомендовано рутинно применять поливитамины, поливитамины в комбинации с минеральными веществами, Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, препараты железа при нормальном уровне гемоглобина, ретинол (витамин А), витамин Е, аскорбиновую кислоту