**ИНФОРМАЦИЯ О ПРИЕМЕ ВИТАМИНОВ ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Пациентке, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), рекомендовано за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности пероральный прием фолиевой кислоты\*\* в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода

А так же пациентке, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), РЕКОМЕНДОВАНО за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности пероральный прием препаратов йода (калия йодида\*\*) в дозе 200 мкг в день с целью устранения йодного дефицита для профилактики нарушений нейрогенеза у плод

Назначение фолиевой кислоты беременным младше 18 лет рекомендовано в виде биологически активной добавки при указании детского возраста в качестве противопоказания в инструкции к лекарственному препарату.

Доза фолиевой кислоты зависит от риска возникновения дефектов нервной трубки. Высокий риск -  при наличии дефекта нервной трубки в анамнезе или семейном анамнезе, наличии синдрома мальабсорбции у женщины.

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

Рекомендовано назначить беременной пациентке группы высокого риска гиповитаминоза 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.

К группе высокого риска гиповитаминоза витамина D относятся женщины: с темной кожей, витилиго, имеющие ограничения пребывания на солнце, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с недостаточным питанием, ожирением, анемией, диабетом. Согласно инструкции к лекарственному препарату доза 500 МЕ рекомендована в 1-2 триместре беременности, с 28 недель беременности возможно назначение 1000 МЕ колекальциферола\*\* с целью профилактики дефицита и недостаточности витамина D. Колекальциферол\*\* может быть назначен как монопрепарат или в составе поливитаминов и поливитаминов в комбинации с минеральными веществами. При наличии лабораторно подтвержденного дефицита витамина D необходима консультация врача-эндокринолога и коррекция дозы колекальциферола

Назначение Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты   только по показаниям!