

Витамин В9 нужен организму женщины во все периоды жизни, но наиболее важен для рождения здорового ребенка.

Полезен витамин не только для ребенка и женского организма, но и для мужчин. При его достаточном количестве хромосомные дефекты в сперме менее вероятны. Поэтому врачи часто настаивают на том, что принимать фолиевую кислоту при планировании беременности нужно и мужчинам, а не только женщинам.



В каких продуктах содержится фолиевая кислота (витамин В9):

- печень говяжья (0,00024 г);
- бобы (0,00016 г);
- петрушка (0,000117 г);
- шпинат (0,0008 г);
- салат (0,0004 г);
- хлеб (от 0,00018 до 0,00032 г);
- капуста (от 0,0001 до 0,00031 г);
- картофель (0,00009 г);
- куриные яйца (0,00007 г);
- апельсины (0,00005 г);
- молоко (0,00004 г).

Важно знать!

Так как содержание фолиевой кислоты в продуктах питания незначительно врачи рекомендуют принимать её в таблетках. Мужчине и женщине назначают разные дозы. Мужчине, поскольку он ответственен только за зачатие, - более низкая (0.4 г в сутки). Будущей же маме в период подготовки к беременности фолиевая кислота назначается, как правило, в дозе 0,8 г. в сутки.

Благополучное течение и исход беременности зависит от состояния здоровья обоих родителей, поэтому в период планирования беременности обоим родителям необходимо:

- **нормировать показатель индекса массы тела;**
- **сбалансировать свой рацион питания;**
- **отказаться от вредных привычек.**

После наступления беременности, также необходимо придерживаться этих правил.

Вы можете обратиться:

- в женскую консультацию по месту жительства;
- в Центр медицинской профилактики ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер»
по тел: 8 (8212) 20-10-79

* При изготовлении буклета использованы материалы Центра медицинской профилактики г. Томска

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



Сыктывкар - 2017



Беременность и вес

Вес во время беременности, один из самых важных вопросов беспокоящих будущих мам. Каждый раз, вставая на весы, сразу хочется знать, сколько Вы набрали, и является ли Ваш вес нормальным для этого срока беременности. Мы расскажем обо всём и по порядку.

За своим индексом массы тела необходимо следить до и во время беременности.

Показатель индекса массы тела рассчитывается по формуле:

$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$

У женщин до 25 лет нормальный ИМТ – 19,5 – 22,9.

У женщин старше 26 лет – 20-25,9.

С наступлением беременности весовая динамика имеет тесную связь с исходом. Весовые прибавки беременности 11-13 кг являются оптимальными для лучшего течения беременности, меньшего риска для новорожденных, их последующего развития.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ Ваш индекс массы тела до и во время беременности выше или ниже нормы?

Согласно имеющимся научным данным, женщины, имеющие в организме менее чем 17 % жировой ткани, неспособны к менструации, а с содержанием жировой ткани менее 22% не овулируют. С другой стороны, избыточная масса тела женщины несет в себе угрозу для развития беременности в связи с нарушением соотношений в организме женщины уровней тестостерона и эстрогена. Таким образом, вес женщины к моменту зачатия должен быть близким к «идеальному», чтобы предотвратить возможные осложнения, связанные с недостаточной или избыточной массой тела женщины – дефицит веса у беременной женщины ассоциируется с низким весом детей при рождении, в то время как ожирение

у беременных увеличивает риск рождения детей с макросомией (вес плода более 4000 -4500 гр), низкой оценкой по шкале Апгар, ожирением в более старшем возрасте.

Излишние прибавки индекса массы тела во время беременности могут вызвать кислородное голодание у плода.

Необходимость фолиевой кислоты, (витамин В9)

Витамин В9 полезен для репродуктивной системы. Наиболее нуждается в фолиевой кислоте организм беременной женщины. С участием витамина В9 происходит клеточное деление, кроме того, отмечается такая польза для женского организма:

- ✓ положительное воздействие на активность мозга;
- ✓ защита от анемии и депрессии;
- ✓ нормализация уровня гомоцистеина;
- ✓ снижение вероятности развития рака в молочных железах, поджелудочной железе, толстом кишечнике;
- ✓ регенерация кожи;
- ✓ улучшение состояния волос;
- ✓ выработка достаточного количества глицина, серотонина, метионина, норадреналина.