# Фолиевая кислота при планировании беременности

Практически всем парам, которые хотят иметь ребенка, на этапе планирования назначают препараты фолиевой кислоты.

Зачем это нужно? Неужели нельзя обойтись без таблеток? Какую пользу приносит фолиевая кислота будущей маме и малышу? Вопросов много. Постараемся найти ответы.

## Нужна ли фолиевая кислота будущим мама и папам?

Фолиевая кислота (витамин В9) является очень важной и нужной для нашего организма. Особенно сильно нуждаются в этом витамине пары, которые планируют зачать ребенка. Почему?

Фолиевая кислота принимает участие в обмене и выработке важных для организма аминокислот и нуклеиновых кислот, которые способствуют образованию здоровой яйцеклетки у женщины и подвижных, сильных сперматозоидов у мужчины.

Витамин В9 положительно влияет на кроветворение в костном мозге, поэтому прием препаратов фолиевой кислоты поможет женщине хорошо себя чувствовать на этапе планирования беременности и вынашивания малыша.

**Фолиевая кислота при планировании беременности** способствует хорошему усвоению других важных витаминов в организме, поэтому ее прием вполне обоснован и понятен для будущих мам и пап.

## Зачатие ребенка и витамин В9: есть ли взаимосвязь?

Почему фолиевая кислота так важна для беременных и планирующих это событие? Самое важное заключается в том, что именно витамин В9 отвечает за нормальное и правильное развитие у малыша нервной трубки. Она формируется на 16-28 день после оплодотворения, когда женщина еще не знает о своем «интересном положении».

Прием фолиевой кислотыможет предупредить у плода развитие таких врожденных пороков как мозговые грыжи, расщепление позвоночника, анэнцефалию и другие страшные заболевания.

Вот почему так важно получать достаточное количество фолиевой кислоты не только во время беременности, но и до нее.

Витамин В9 содержится в растительной пище (укроп, кинза, щавель, шпинат), в бобовых культурах, в крупах (овсянка и гречка), в цитрусовых, грецких орехах, миндале.

С наступлением беременности потребность в фолиевой кислоте увеличивается в 2-3 раза, поэтому продукты питания не в состоянии покрыть потребность организма в этом витамине. На помощь приходят препараты фолиевой кислоты.

Достаточное количество фолиевой кислоты предупреждает развитие плацентарной недостаточности, ведь витамин В9 принимает участие в формировании плаценты.

**Фолиевая кислота при беременности** очень важна в первом триместре (до 12 недель), когда происходит закладка всех органов и систем малыша.

## Как принимать фолиевую кислоту?

Конечно, решение о назначении фолиевой кислоты должен принимать только врач. **Фолиевая кислота при планировании беременности: дозировка** составляет 200-400 мг в сутки, как для женщин, так и для мужчин. Сколько таблеток принимать в день, и какой препарат выбрать для профилактики или лечения, подскажет врач-гинеколог.

 **Фолиевая кислота при беременности: дозировка** составляет 400-800 мг в сутки. Естественно, что на этом этапе фолиевую кислоту нужно принимать только женщине. Если в семье супругов были случаи рождения детей с врожденными пороками, то доза препарата увеличивается в два раза.

Каждая пара, которая хочет иметь ребенка, должна знать, что **фолиевая кислота при планировании беременности** и во время вынашивания ребенка поможет маме чувствовать себя хорошо, а ребенку родиться здоровым и крепким! Удачной беременности!