В каждой семейной паре появляется смысл, когда они решаются на рождение ребёнка, после этого все меняет свой смысл, то от чего раньше с презрением морщился нос, кажется вкусным и очень полезным, а привычное - невозможным.

Правильнее всего, когда о здоровье своего будущего малыша, родители начинают думать заранее, то есть до его появления на свет, ведь здоровые родители – это гарантия хорошего иммунитета у малыша.

Большинство врачей рекомендуют будущим родителям придерживаться сбалансированного питания, которое богато полезными витаминами. Возможно, кто-то скажет, что это банально. Существует определенная группа витаминов, которая поможет подготовиться организму мамы и папы к планированию, а в дальнейшем и к вынашиванию и родам.

Витамин Е является одним из главных витаминов для будущих родителей, в медицине он называется токоферолом. Его важными свойствами заключаются в противовоспалительном и антиоксидантном действии, а также улучшение кровообращения, совершенствование взаимодействия нервной системы и высокая защита организма вирусным и воспалительным нагрузкам. Всё выше сказанное говорит о благоприятном влиянии Витамина Е для планирующей пары.

Грамотные врачи советуют мамам принимать витамины ещё на стадии планирования, потому что процесс закладки органов и тканей малыша осуществляется в самые первые недели беременности, то есть витамины должны успеть накопиться в определенном количестве. Как правило, женщина узнает о наступлении беременности на сроке 4-5недель, но бывает, что это случается и позднее. От момента, когда родители узнали о счастливом событии до посещения врача может пройти еще 2-3 недели, а именно этот период очень важен для будущего ребенка. Из этого следует, что будущие мама и папа начинают думать о своем будущем ребенке после того, как у него уже будет заложена нервная система и сформированы другие основы органов и систем. Если бы будущая мама принимала препарат еще во время планирования, то ее кровь была уже наполнена всеми полезными веществами и малыш уже в первые дни своей жизни получал все необходимое из маминого организма. Так же важно отметить насколько важен прием Витамина Е для будущего папы и если он принимал препарат до, то сперматозоид, который оплодотворил яйцеклетку, будет силен и здоров, что в свою очередь благоприятно скажется на развитии будущего малыша.

Конечно, все выше сказанное, не может дать 100% гарантии рождения здорового ребенка, но исключать прием токоферола в период планирования беременности все же не стоит.

Теперь стоит отдельно и более подробно рассказать о том, как влияет витамин Е на организм будущей мамы:

1. Достаточное количество витамина в организме, гарантирует хорошую работу яичников, что в свою очередь позволяет исключить риск самопроизвольного выкидыша и не вынашивания.
2. Одна из важных функций токоферола – это активное участие в закладывании плаценты, что позволяет ей хорошо выполнять свои функции. Именно этот орган очень важен для питания будущего малыша. Соответственно обязанность каждой планирующей и беременной женщины, благоприятно повлиять на эту часть беременности.
3. Когда будущая мама принимает препарат во время планирования, она уже гарантирует малыша питанием на то время, когда он родится. Все благодаря тому, что Витамин Е задействован в выработке гормона пролактина, который благополучно отражается на лактации. Конечно, нельзя сказать с 100% уверенностью, что только от токоферола зависит количество молока будущей мамы, но и недооценить такую возможность нельзя.

Если мы вас смогли убедить в том, что витамин Е очень важен для благополучного вынашивания ребенка, а также для его зачатия, то пора рассказать о правилах приема данного препарата. Лучше всего для будущей мамы начать прием витамина во второй фазе менструального цикла, что обеспечит наивысшую пользу для организма. Подбирать витамины правильнее всего вместе с лечащим врачом, к сожалению, не у каждой женщины будет такая возможность, поэтому приведем приблизительно дозу витамина при планировании. Если у женщины нет хронических заболеваний , то оптимальной дозой будет 10МЕ токоферола в сутки до наступления беременности, а после дозировку стоит увеличить до 15МЕ, но лучше всего обсудить этот вопрос с профессионалом.

Чаще всего женщинам предлагают витамин Е в лекарственной форме, но не стоит недооценивать природные источники. Больше всего токоферола содержится в продуктах растительного происхождения, будущим маме и папе рекомендуется употреблять персики, манго, проросшие зерна пшеницы, отруби, жареный миндаль, шпинат, капусту брокколи, а также нерафинированные растительные масла.

Очень богат витамином Е будет коктейль из кедрового, оливково и подсолнечного масла. Все следует перемешать в равном соотношении и пить одну столовую ложку два раза в день.

Раньше многие считали исследователи, что только растения богаты витамином Е, но современные исследования доказали его наличие также в печени, рыбе, молоке и желтках яиц. К сожалению, все эти блюда не могут заменить полноценного пополнения запасов в организме человека, поэтому данные продукты лучше дополнить приемом лекарств, которые назначит лечащий врач.

И самое важно, что помимо пользы для Вашего будущего малыша, важное значение имеет токоферол и для здоровья будущих родителей, ведь не зря Витамин Е прозвали «витамин молодости». Так пусть же у ваших детей будут молодые и самое главное здоровые родители.