

По словам экспертов, по большей части поливитамины во время беременности — это траты денег. В худшем случае существует риск, что они могут навредить женщине и её ребёнку.

Согласно официальным рекомендациям по питанию, принимать нужно только две добавки до и во время беременности. Это фолиевая кислота и йод.

Добавку фолиевой кислоты рекомендуется принимать за месяц до зачатия и в течение первых трёх месяцев беременности. Рекомендуемая доза — 400 микрограммов в сутки. Это снизит вероятность дефектов нервной трубы (например, расщелины позвоночника) у новорождённого. Также потребность в фолиевой кислоте остаётся высокой на протяжении всей беременности.

Что касается йода, то в Австралии существует его дефицит. Поэтому беременные, кормящие грудью или планирующие беременность должны принимать такие добавки в дозе 150 микрограммов в день. Это поможет поддержать развитие мозга ребёнка. При этом если у вас проблемы с щитовидной железой, то поговорите перед этим с врачом.

Также по совету врача люди, которые соблюдают веганскую или вегетарианскую диету, возможно, потребуется приём витамина B12 и добавок железа. То же самое касается тех, у кого дефицит витамина D или железа. Люди, подверженные риску возникновения определённых заболеваний (презклампсии), тоже, возможно, должны будут принимать добавки кальция с середины беременности.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.