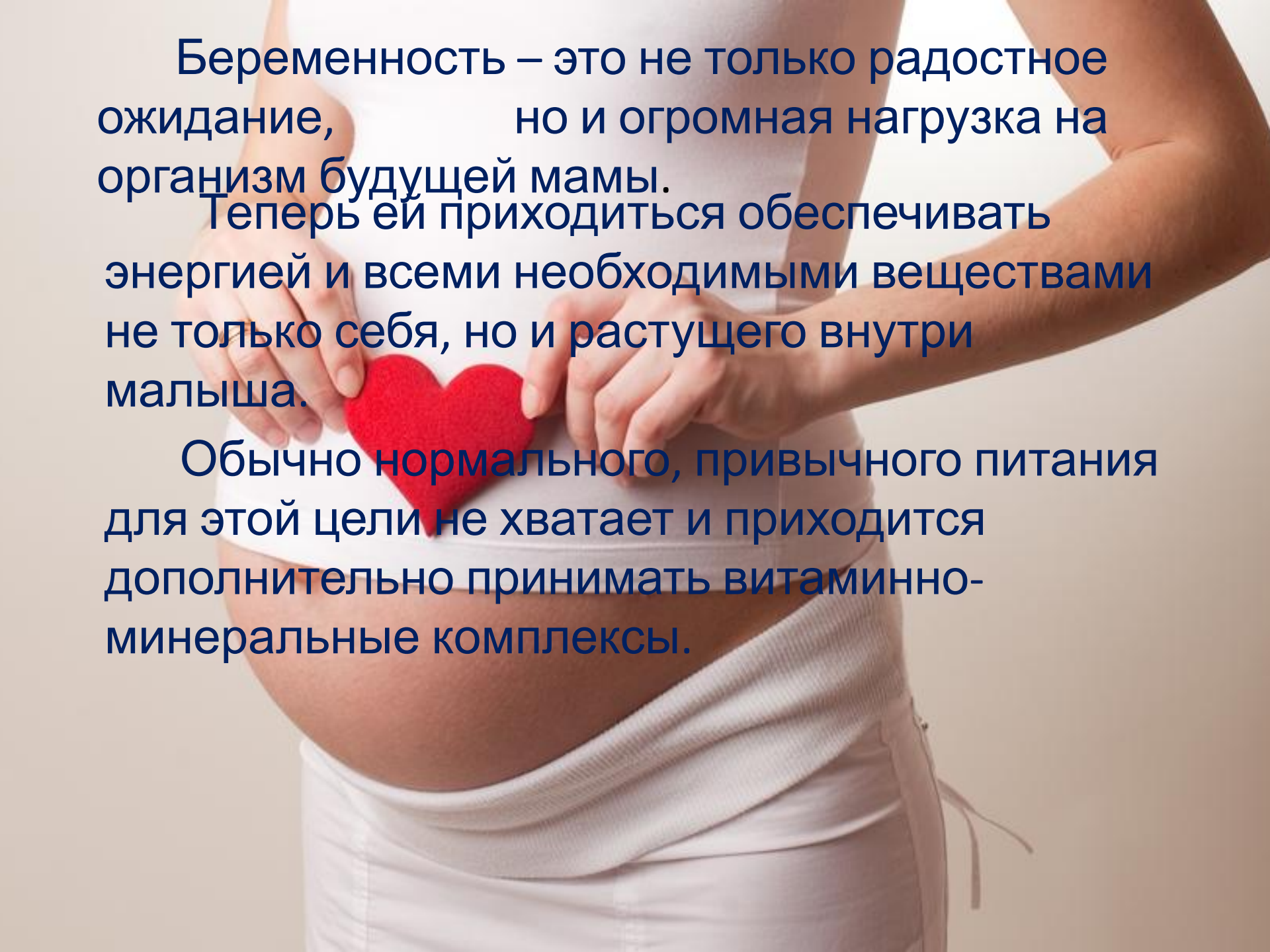


# Витаминно-минеральные комплексы для беременных.

Выполнила:  
Студентка 321гр,леч.  
фак.

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white t-shirt. Her hands are gently holding a bright red, textured heart against her bare pregnant belly. The background is a plain, light-colored wall.

Беременность – это не только радостное ожидание, но и огромная нагрузка на организм будущей мамы.

Теперь ей приходится обеспечивать энергией и всеми необходимыми веществами не только себя, но и растущего внутри малыша.

Обычно нормального, привычного питания для этой цели не хватает и приходится дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы.

# Витамины необходимые в первый триместр:

В 1-м триместре закладываются все органы и системы малыша, поэтому обеспечение витаминами и минералами должно быть наиболее полным, но самыми важными элементами стоит признать фолиевую кислоту, йод, витамины С и Е.

- **Фолиевая кислота (витамин В 9)** – один из важнейших витаминов для будущей мамы и малыша. Этот витамин отвечает за формирование нервной трубки плода – будущей центральной нервной системы ребёнка, а также способствует развитию здоровой беременности. Обычно фолиевую кислоту назначают ещё на этапе планирования беременности и рекомендуют принимать её вплоть до родов.
- **Йод в таблетированной форме** особенно важен для девушек, проживающих в районах с недостаточным содержанием этого элемента в воде и продуктах питания. Он отвечает за формирование мозга малыша, полноценное умственное и психическое развитие, а также участвует в формировании здоровой опорно-двигательной системы.
- **Витамин Е или токоферол (витамин фертильности)** - один из важнейших витаминов в 1-м триместре, так как он помогает сохранить беременность и выносить здорового малыша.  
При приёме витамина Е в первом триместре значительно сокращается количество самопроизвольных прерываний и замираний беременности на раннем сроке.
- **Витамин С** является прекрасным антиоксидантом, помогает поддерживать иммунитет и сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

femibion

# femibion®

Забота о женском здоровье

NATALCARE I

для планирующих беременность и  
беременных до конца 12 недели



Фолиевая кислота + МЕТАФОЛИН®,  
Витамины и Йод

MERCK



# Фемибион

Препарат включает в себя витамины группы В, йод, витамин Е и С. Пропорции составляющих элементов представлены с расчетом на суточную норму для женщины. Особенностью препарата является содержащаяся в нем новая форма В9, которая легко усваивается организмом. Витамин А и железо в составе комплекса отсутствуют.

## **Преимущества:**

- безопасность;
- оптимальный подбор элементов, необходимых для развития плода в первые 12 недель беременности;
- хорошая усвояемость;
- отсутствие побочных эффектов;
- удобная схема приема – всего 1 таблетка в сутки.

## **В качестве недостатков Фемибиона выступают:**

- ограниченный срок применения препарата: во 2 триместре необходимо назначение дополнительных витаминов;
- высокая цена.

ЭЛЕВИТ®  
ПРОНАТАЛЬ

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ,  
МИНЕРАЛОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ  
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН,  
КОРМЯЩИХ ГРУДЬЮ

30 таблеток  
покрытых оболочкой



# Элевит Пронаталь

Элевит Пренаталь – витаминно-минеральный комплекс, который часто назначают женщинам в 1 триместре беременности во избежание самопроизвольного прерывания развития плода. Эффективен препарат в данном направлении за счет большого содержания магния. Этот компонент расслабляет стенки матки и налаживает процесс кровообращения.

## **Достоинства комплекса:**

- богатый состав препарата;
- отличная переносимость;
- удобно принимать – всего 1 таблетка в день;
- доступность комплекса в аптеках.

## **Негативные стороны Элевита:**

- витамины противопоказаны беременным с высоким показателем кальция в крови (моче); женщинам, организм которых плохо усваивает железо; пациенткам, страдающим мочекаменной болезнью.
- отсутствие в составе комплекса йода – рождается необходимость в дополнительном приеме элемента.

30

ТАБЛЕТОК  
ПОКРЫТЫХ ПЛЕНОЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ



**VITRUM®**  
**Prenatal**  
*Forte*

**ВИТРУМ® ПРЕНАТАЛ ФОРТЕ**

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ  
ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ЖЕНЩИН ДО, ВО ВРЕМЯ  
И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ



# ВИТРУМ ПРЕНАТАЛ

Комплекс из 10 витаминов и 3 минеральных веществ. Стоимость упаковки таблеток (30шт) составляет порядка 360 рублей.

Витамины Витрум Пренатал Форте содержат лучшее сочетание именно тех витаминов и микроэлементов, дефицит которых чаще всего развивается во время беременности.

**Преимущества:** он рекомендован для укрепления организма во время планирования беременности, в течение всей беременности и после родов. То есть, начав принимать этот препарат еще до зачатия, можно не изменять привычкам вплоть до окончания грудного вскармливания, не беспокоясь о возможном авитаминозе.

**Недостатки.** Как таковых недостатков у Витрум Пренатал нет – разве что, понадобится прием дополнительных комплексов или БАДов для беременных, которые содержат больше минеральных веществ (если лечащий врач сочтет эту меру необходимой).

# Витаминно-минеральные комплексы для 2 и 3 триместра.

В период 2 и 3 триместра в организм будущей мамы должен обязательно поступать йод и кальций. Если первый компонент еще можно получить из продуктов питания, то второй усваивается из пищи в ничтожно малых дозах. Так же необходимы:

- витамин С - улучшает работу иммунной системы будущей мам;
- витамин Д - служит профилактикой рахита у будущего малыша и помогает правильно формировать скелет на поздних сроках беременности;
- Магний является профилактическим компонентом от преждевременных родов, что особенно актуально на этом сроке беременности.

**VITRUM<sup>®</sup>**  
VITAMINS & MINERALS

**100 ТАБЛЕТОК**  
с йодом

**VITRUM<sup>®</sup>**  
**PRENATAL**  
ВИТРУМ<sup>®</sup> **forte**  
ПРЕНАТАЛ ФОРТЕ

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

**100 ТАБЛЕТОК**  
с йодом

# Витрум Пренаталь Форте

Витамино-минеральный комплекс содержит оптимальный состав компонентов, необходимых беременной женщине во 2 триместре. Упор сделан на железо. В 12 поможет избежать развития анемии. Большое содержание кальция в сочетании с D3 – залог крепкой костной системы малыша.

**Основываясь на отзывах потребителей, можно выделить следующие положительные стороны препарата:**

- оптимальное сочетание компонентов;
- демократичная цена;
- доступность в аптеках;
- удобная дозировка – необходимо принять лишь одну таблетку в сутки.

**Популярность комплекса не исключила некоторые недостатки препарата:**

- слишком большая таблетка – неудобно глотать;
- в состав входят красители;
- проявление побочных эффектов: высыпания на коже, зуд, тошнота.

ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН



# АлфаВИТ®

МАМИНО  
ЗДОРОВЬЕ



60  
ТАБЛЕТОК

# Алфавит – самый лучший вариант для аллергиков.

Отличительная особенность препарата – дробленная ежедневная доза, включающая 3 таблетки. Такой подход необходим во избежание отрицательного взаимодействия компонентов и для лучшей усвояемости витаминов. Если имеет место аллергия на витамин Е или другой компонент, его можно легко исключить.

## Достоинства:

- разделение комплекса на 3 таблетки для повышения усвояемости витаминов и минеральных веществ;
- наличие йода;
- одной упаковки хватает на полный курс;
- дешевые витамины для беременных.

## Недостатки:

- прием таблеток проводится с промежутками в 3-4 часа, некоторые женщины забывают о времени приема;
- размер таблетки с витамином D слишком велик, таблетку сложно проглотить, приходится делить на части.

A pregnant woman with long, wavy brown hair is sitting on a light-colored sofa. She is wearing a light blue cardigan over a white top and pink pants. She is smiling and looking towards the camera, with her hands resting on her belly. The sofa has several colorful pillows: a green one, a pink one, and a white one. In the background, there is a white table with a small potted plant on it. The overall scene is bright and cheerful.

**Благодарю за внимание!**