

## ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК КОМПАНИИ «АРТ ЛАЙФ» В ПОДГОТОВКЕ СЕМЬИ К БЕРЕМЕННОСТИ

А.М. СОЦИН, врач-гинеколог, Г.В. СОКОЛОВ, врач-фитотерапевт  
МУ «Поликлиника восстановительного лечения», г. Уфа

С давних пор известно, что не так просто родить здорового ребенка (хотя это является целью любой беременности), при максимально возможном сохранении здоровья женщины.

Система наблюдения за беременными женщинами в нашей стране отработана давно, достаточно эффективна и постоянно совершенствуется, но она касается уже беременной женщины, а подготовку к плановой беременности нужно начинать задолго до зачатия.

Отрадно, что число женщин обращающихся к акушеру-гинекологу с вопросом: «Как лучше подготовиться к беременности и какое обследование необходимо провести?», становится все больше и больше.

Женщине, готовящейся к материнству, нужно знать о своем здоровье следующее:

- состояние гениталий (осмотр гинеколога, УЗИ гениталий);
- состояние почек (общий анализ мочи, УЗИ почек);
- уровни гемоглобина и сахара в крови;
- сделать электрокардиограмму;
- проконсультироваться с терапевтом;
- просанитировать полость рта у стоматолога;
- провести обследование на хламидийную инфекцию (хламидиоз, микоплазмоз, уреоплазмоз), при выявлении пролечить;
- женщине с резус-отрицательной кровью (при повторной беременности) сделать анализ на наличие резус-антител.

Особо хочется отметить, что с принятия решения о беременности у женщины не должно быть дефицита макро-, микроэлементов и витаминов.

В период подготовки и, особенно с того момента, когда женщина узнает о беременности, должно быть потребление достаточного количества белка и калорий, что совершенно необходимо для правильного развития плода и здоровья матери после родов. Необходим предгравидарный комплекс витаминов и минеральных веществ, которые принимаются в нужном количестве каждый день.

Так, ежедневный прием 8 мг фолиевой кислоты в сутки снижает риск развития пороков нервной трубки плода на 50% (самые частые выживаемые пороки, включая болезнь Дауна). Дефицит йода (менее 150 мг/сут.) может привести к рождению ребенка с умственным недоразвитием. Фолиевая кислота входит в состав биологически активной добавки к пище (БАД) ДИСКАВЕРИ (65 мкг), а йод – в состав БАД ЛАМИНАРИН. Содержание активного йода в одной таблетке 50 мкг.

Некоторые вещества можно принимать в несколько большем количестве:

- потребление витамина С в дозе до 1 г 2 раза в день поможет облегчить сопровождающие беременность тошноту и рвоту, судороги ног (КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С»);
- потребность в кальции с 28 недель беременности и в период кормления грудью почти удваивается. Необходим прием кальция (до 2000 мг) и магния (до 750 мг) с учетом по-

требления с пищей. Эти вещества взаимодействуют и принимают участие в формировании костей и зубов ребенка и помогают сохранить зубы маме (КАЛЬЦИМАКС содержит в 1 капсуле 200 мг кальция, 100 мг магния, 1,5 мг цинка);

– содержание цинка в период беременности снижается в среднем на 30%, и дефицит этого микроэлемента может повысить вероятность выкидыша, преждевременных родов, слабости родовых сил, рождения маловесного плода. Необходимо ежедневно принимать 20 мг цинка в комплексной форме (аспарат или пиколинат цинка). Существенную помощь в насыщении организма цинком могут оказать пищевые и лекарственные растения – концентраты цинка: береза повислая, калган, тыквенные семечки, орехи;

– организм беременной особенно нуждается в незаменимых жирных кислотах (НЖК) – источнике «хороших» простагландиновых производных. Прием 5 грамм НЖК нормализует артериальное давление, улучшает маточно-плацентарное кровообращение, усиливает иммунитет, особенно в борьбе с вирусной инфекцией (ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ содержит 900 мг полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Если женщина или ее муж (или оба) работают на химически вредном производстве, с солями тяжелых металлов им необходимо провести очистку организма энтеросорбентами (ТОКСФАЙТЕР, ФИТОСОРБОВИТ) и рекомендовать биологически активные добавки, способствующие оздоровлению (ГРИН СТАР, ДИСКАВЕРИ, БЕТА-КАРОТИН, БИ ПИ ФОРМУЛА, ВИТАМИН «Е» и другие). Причем оздоравливающие мероприятия желательно проводить за 2,5 месяца до зачатия (срок развития сперматозоидов).

При работе с компьютерной техникой женщине необходимо проводить защитные мероприятия, которые могут быть организационными: соблюдение санитарных норм (гигиенических, эргономических и технологических) и применение биологически активных добавок, таких как ГРИН СТАР (1 месяц в квартал) и антиоксидантов: БЕТА-КАРОТИН (2 геля в неделю), КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С», ВИТАМИН «Е».

Хочется остановиться на проблеме, касающейся многих женщин. К сожалению, недостаточное применение современных методов контрацепции ведет к тому, что в России ежегодно производится около 4 млн искусственных аборт, при этом 170 тыс. женщин прерывают первую беременность. Известно, что прерывание беременности нередко осложняется развитием воспалительных заболеваний половых органов, эндометриоза, функциональных нарушений репродуктивной и эндокринной систем. По данным разных источников, процент осложнений от 40 до 60%, причем основная масса осложнений – отдаленные, такие как бесплодие и невынашивание беременности.

Однако следует отметить, что, несмотря на успехи контрацепции, невозможно полностью избавиться от потребности в абортах. Будет также оставаться какое-то количество самопроизвольных выкидышей. В тех случаях, когда аборт избежать не удастся (или после самопроизвольного выкидыша), необходимо провести реабилитационные мероприятия сразу после прерывания беременности.

Большинство медицинских рекомендаций по реабилитации сводится к следующему:

1. В 1-7 сутки после выскабливания – прием антибактериальных препаратов.
2. «Гашение» эндокринной волны (нормализация гормонального баланса) в течение 2-

3 месяцев.

3. Восстановление поврежденных тканей (операционной травмы). Рекомендуются биостимуляторы, адаптогены, физиотерапия, комплекс витаминов и микроэлементов,

4. Рекомендации по контрацепции.

В плане реабилитационных мероприятий, наряду с медикаментозными, ощутимую помощь могут оказать биологически активные добавки компании АРТ ЛАЙФ: ДИСКАВЕРИ (по 1-2 таблетки в день в течение 1 месяца), КОМПЛЕКС ФЕРМЕНТОВ ПЛЮС (по 1 таблетке 2-3 раза в день в течение трех недель), КОШАЧИЙ КОГОТЬ (по 350-500 мг 2-3 раза в день в течение 1 месяца), ФОРМУЛА ЖЕНЩИНЫ (по 1-2 таблетки 1-2 раза в день 1-3 месяца). При осложненном течении послеабортного периода, наряду с медикаментозной терапией, можно рекомендовать ИВЛАКСИН, КОМПЛЕКС ФЕРМЕНТОВ ПЛЮС, ГРИН СТАР, КОШАЧИЙ КОГОТЬ, СУПЕР ШИЛД, КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С», ВИТАМИН «Е», ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ, БИФИДОБАК.