Нормы йода для беременных

Автор: pulsplus.ru
05.03.2011 12:57 - Обновлено 05.03.2011 14:02

Йод, как известно, является строительным материалом для гормонов щитовидной железы, при его дефиците количество гормонов закономерно снижается. **Практически у всех жителей нашей страны есть дефицит йода**. В случае наступления беременности из-за повышенной нагрузки на щитовидную железу, дефицит йода становится еще более выраженным, то есть если до этого времени железа еще была способна обеспечить организм матери необходимым количеством гормонов,
то при беременности строительного материала — йода — может уже не хватать.

Соответственно, всем беременным женщинам, за исключением тех, у которых обнаружено чрезмерное повышение функции щитовидной железы — тиреотоксикоз — **нужно принимать препараты йода — ежедневно в дозе 200 мкг**
,

причем в виде точно дозированных лекарственных препаратов (например йодбаланс, йодомарин и др.), а не в составе биологически активных добавок. Препарат нужно начать принимать на этапе планирования беременности, затем в течение всего периода до родов, и продолжать во время грудного вскармливания.

При нехватке йода может нарушаться физическое и психическое развитие плода, в тяжелых случаях возможен кретинизм. Показано, что дефицит йода приводит к увеличению вероятности невынашивания беременности, спонтанным абортам, врожденным аномалиям плода. Интересный факт — в регионах, где йода не хватает, показатели умственного развития детей (IQ-индекс) примерно на 10—15% ниже, чем там, где дефицита йода нет. Также недостаточное потребление йода может привести к значительному увеличению железы — появлению зоба — как у матери, так и у плода.

Источник