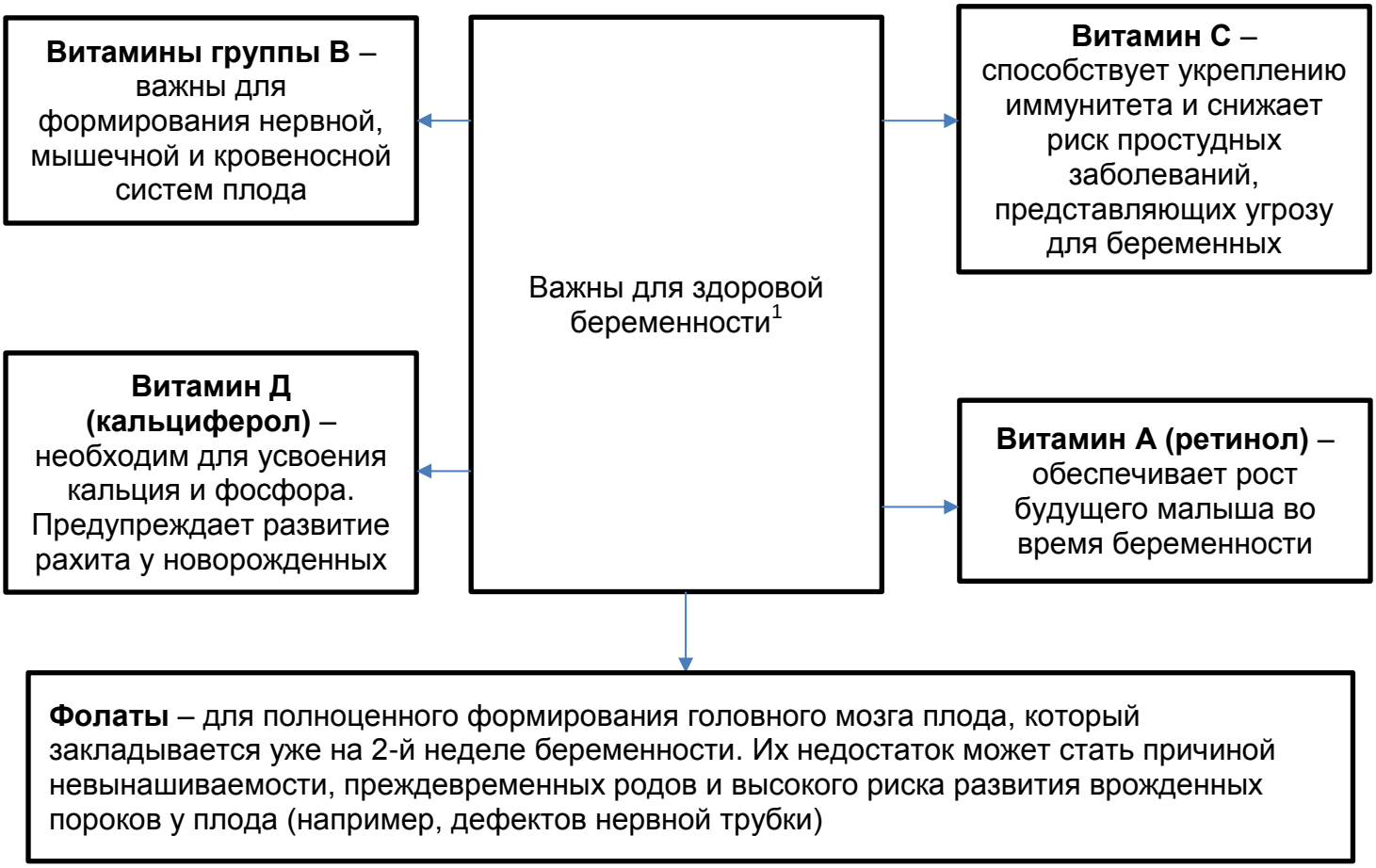
Витамины группы В – важны для формирования нервной, мышечной и кровеносной систем плода
Важны для здоровой беременности[1]
Витамин С – способствует укреплению иммунитета и снижает риск простудных заболеваний, представляющих угрозу для беременных
Витамин Д (кальциферол) – необходим для усвоения кальция и фосфора. Предупреждает развитие рахита у новорожденных
Витамин А (ретинол) – обеспечивает рост будущего малыша во время беременности
Фолаты – для полноценного формирования головного мозга плода, который закладывается уже на 2-й неделе беременности. Их недостаток может стать причиной невынашиваемости, преждевременных родов и высокого риска развития врожденных пороков у плода (например, дефектов нервной трубки)