1. Как только начнёте готовиться к беременности, принимайте каждый день 0.4 миллиграмма фолиевой кислоты для снижения риска дефектов нервной трубки у ребёнка и продолжайте до конца первых 3 месяцев беременности

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Частично Китай | Российские данные: частично

> Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> **Китай — исходная версия.** Если каждый день принимать по одной таблетке фолиевой кислоты до и после наступления беременности, вероятность дефектов нервной трубки у ребёнка можно снизить примерно на 70%. Дефекты нервной трубки — это такие врождённые пороки, как анэнцефалия и расщепление позвоночника. У тех, кто уже родил ребёнка с таким дефектом, вероятность той же проблемы у следующего ребёнка снижается примерно до одной трети от исходной.

> **Россия.** В России при планировании беременности рекомендуют фолиевую кислоту: за 2–3 месяца до зачатия и в первые 12 недель беременности. Доза — 400–800 мкг в день. Для беременных указана доза 400 мкг в день в первые 12 недель.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько десятков юаней за флакон. В Китае женщинам в сельской местности платить не нужно: фолиевую кислоту выдают по государственной программе бесплатного дополнительного приёма фолиевой кислоты. Принимать по одной таблетке в день, трудность — не забывать об этом каждый день

Россия. Цена и возможность бесплатного получения в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

фолиевая кислота 400 мкг (за флакон): от 690 до 704 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В систематическом обзоре Cochrane объединили данные 5 испытаний и 6708 родов. Качество доказательств оценили как высокое. При ежедневном дополнительном приёме фолиевой кислоты до и после наступления беременности риск дефектов нервной трубки у плода составил RR 0.31 (95% CI от 0.17 до 0.58, доверительный интервал), то есть снизился примерно на 70%. У тех, кто уже родил ребёнка с дефектом нервной трубки, риск повторения проблемы у следующего ребёнка составил RR 0.34 (95% CI от 0.18 до 0.64), то есть снизился примерно до одной трети от исходного. При анализе по группам населения различий в эффекте между дозой 0.4 миллиграмма и более высокими дозами не было. Между приёмом только фолиевой кислоты и приёмом поливитаминов различий в эффекте тоже не было

Россия. Приём фолиевой кислоты снижает риск дефектов нервной трубки у ребёнка, например анэнцефалии или расщепления позвоночника.

Примечания

Китай — исходная версия. Главное — «начать приём ещё до беременности». Нервная трубка плода замыкается в течение 28 дней после зачатия. Если вы начнёте приём только после того, как тест покажет беременность, большая часть этого срока уже пройдёт. Поэтому,

если планируете ребёнка, начните приём за 3 месяца до зачатия. В том же обзоре у фолиевой кислоты не выявили явного эффекта в отношении расщелины губы и нёба, врождённых пороков сердца и выкидышей. Не рассчитывайте, что она лечит что-то ещё

Россия. Российские рекомендации отличаются от исходного текста сроком начала приёма: за 2–3 месяца до беременности. Доза зависит от риска, а точную дозировку назначает специалист. Фолиевую кислоту можно принимать отдельно или в составе поливитаминов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. De-Regil LM, Peña-Rosas JP, Fernández-Gaxiola AC, Rayco-Solon P (2015). Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), CD007950. doi.org/10.1002/14651858.CD007950.pub3

Россия — источники

1. Термины и определения. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=288_2
2. Нормальная беременность. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=288_1
3. Витамин B9: почему фолиевая кислота необходима организму?. Проверено 08.10.2026. cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/vitamin-v9-poch…

Россия — источники цен

1. eapteka.ru — фолиевая кислота 400 мкг: 704 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id217995
2. Цены в России: tabletka.ru — фолиевая кислота 400 мкг: 690 ₽. Проверено 06.10.2026. tabletka.ru/product/neyches-baunti-folievaya-k-ta-tab-100-62367