

Питание и поведение беременной



Прибавление веса во время беременности.

Нормальный вес до начала беременности и прибавление веса в желательных пределах повышает шанс благоприятного результата беременности.

Подобное прибавление веса снижает риск повышения артериального давления во время беременности, преэклампсии, сахарного диабета беременных, необходимости кесарева сечения и рождения недоношенного ребенка, и также благоприятно влияет на состояние здоровья плода, как на короткий, так и на длительный срок.

Рекомендуемые нормы прибавления веса во время беременности устанавливаются согласно [индексу ВМІ](#) женщины до начала беременности.

$$\text{ВМІ} = \frac{\text{вес (кг.)}}{\text{высота}^2 \text{ (метр)}}$$

Рекомендуемые нормы прибавления веса во время беременности (с одним плодом), согласно ВМІ во время беременности

Значения ВМІ в начале беременности	Состояние в соответствии с ВМІ	Набор веса при каждой беременности
$\text{ВМІ} < 18.5$	Пониженный вес	12.5-18 Кg
$18.5 \leq \text{ВМІ} < 24.9$	Нормальный вес	11.5 -16 Кg
$25 \leq \text{ВМІ} < 29.9$	Избыточный вес	7 — 11.5 Кg
$30 \leq \text{ВМІ}$	Ожирение	5-9 Кg

В первые три месяца учитывается прибавление веса на 0.5 – 2 кг.

* Рекомендуемое прибавление веса при беременности с несколькими плодами отличается, и требует оценки специалистов.

Общие правила питания



Регулярные приемы пищи. Рекомендуются регулярные приемы пищи в течение дня (основные и промежуточные трапезы). Во время каждого приема пищи рекомендуется сочетать продукты различных видов.

Беременные женщины часто страдают от изжоги и тошноты. Употребление разнообразных продуктов, частые приемы небольших количеств пищи, и тщательное пережевывание пищи, невзирая на неприятные ощущения, в большинстве случаев облегчают симптомы.

Определение необходимого количества пищи. Количество пищи, необходимое беременной женщине, зависит от ее возраста, физической активности, роста, веса и состояния здоровья. Рекомендуется проконсультироваться с врачом для определения необходимого количества пищи в соответствии с индивидуальными потребностями. Ешьте чаще, но понемногу. Между основными приемами пищи допускаются лёгкие перекусы – фрукты или кисломолочные продукты. Не переедайте. То, что маме нужно питаться за двоих, не стоит понимать буквально: это относится к качеству и составу пищи, но никак не к количеству. Прибавка в весе к концу беременности должна быть не более 10-12 килограммов, из них больше половины – сам ребёнок и околоплодные воды. Излишний набор веса чреват проблемами и для женщины, и для малыша, осложнениями при родах и т.д. Не наедайтесь на ночь. Ужинайте за 3-4 часа до сна; если на голодный желудок не уснуть, то перекусите чем-то лёгким.

Использование информации на этикетках продуктов. Рекомендуется прочесть этикетку на продукте, содержащую важную информацию о составе продукта, способе его хранения и использования. В период беременности особенно важно выполнять инструкции. Также, необходимо обратить внимание на состав и энергетическую ценность, указанные на упаковке продукта, и выбирать продукты согласно рекомендациям.

Важные компоненты питания во время беременности

Вода. Необходимо пить достаточное количество жидкости во время беременности (рекомендуется полтора — два литра жидкости в день). Рекомендуемым напитком является вода. Рекомендуется пить воду как во время еды, так и после нее. Рекомендуемое количество воды варьируется от женщины к женщине и зависит от степени физической активности и условий окружающей среды.

Светлый цвет мочи является хорошим индикатором достаточного употребления жидкости. Пейте до 1,5-2 литров жидкости в день в первом триместре беременности — вода нужна для кроветворения, образования околоплодных вод и т.д. Можно: чистую воду, компоты, морсы, некрепкий чай. Нельзя: сладкие и газированные напитки, покупные соки. Во втором и третьем триместре количество жидкости сокращают, чтобы уменьшить нагрузку на почки.

Вода предотвращает обезвоживание и снижает опасность ущерба для плода и преждевременные схватки.

Продукты, богатые питательными волокнами. Рекомендуется употреблять продукты, богатые питательными волокнами, во время каждого приема пищи. Волокна находятся в цельных злаках (например, овсяная крупа и хлеб из цельной муки), бобовых, фруктах и овощах. В период беременности часть женщин страдает запорами. Увеличение употребления продуктов, богатых питательными волокнами (в сочетании с достаточным употреблением жидкости) может помочь в упорядочении работы пищеварительного тракта, и содействует предотвращению хронических заболеваний.

Продукты, богатые кальцием. Кальций необходим для беременной женщины и развивающегося плода. Кальций важен для построения костей, для функционирования кровеносной системы и мышц и для роста здоровых зубов и их защиты. Поэтому, во время беременности потребность организма в кальции возрастает. Основные источники кальция: молоко и молочные продукты, рыбные консервы (сардины) с костями, напитки и изделия из сои (обогащенные кальцием).

Дополнительные источники кальция: тхина из цельного кунжута, миндаль, белокочанная капуста, цветная капуста и т.д.

Желательно снизить употребление в период беременности

Сладости, снеки и подслащенные напитки.

Пища, богатая насыщенными жирами, холестерином и трансжирами. Рекомендуется употреблять продукты с низким содержанием жира.

Запекание и варение в воде предпочтительнее жарения

Продукты, содержащие кофеин.

Искусственные подсластители.

Рекомендуется снизить употребление соли, и употреблять до пяти граммов (чайной ложки) соли в день, что соответствует 2,300 мг натрия. Для сокращения употребления соли или глутамата натрия рекомендуется использовать пряные травы (петрушка, кинза) и пряности, которые не содержат соли, такие, как лук, чеснок, черный перец, паприка и кумин.

Вниманию женщин-вегетарианцев и веганов!

Во время беременности необходимо употреблять разнообразную пищу, богатую различными питательными веществами. Женщинам, не употребляющим мяса, рыбы, курицы, молока, яиц, или некоторых из этих продуктов, рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Хорошим источником растительного белка является сочетание бобовых (чечевица, хумус, фасоль) с цельными злаками (пшеница, бургуль, гречиха, киноа, цельный рис).

Помимо общих правил, при планировании питания рекомендуется учесть употребление витаминов для беременных.

Правила поведения во время беременности.

Беременность – не болезнь, а естественный физиологический процесс, и если она протекает нормально, то здоровая женщина продолжает жить обычной жизнью. Но главное в этот период — ваш малыш. Чтобы беременность завершилась благополучно, ребёнок родился здоровым, важно соблюдать некоторые правила: своевременно встаньте на учёт к гинекологу.

Контролировать беременность нужно с самых ранних сроков, это поможет избежать многих проблем, а если они возникнут – вовремя выявить и принять нужные меры; **необходимо отказаться от вредных привычек – курения и употребления алкоголя.** Конечно, лучше это сделать на этапе планирования беременности, но если она (беременность) наступила – никотин и алкоголь для вас под запретом. Они отрицательно сказываются на развитии плода, особенно на ранних сроках.

Контролируйте физические нагрузки. Нельзя поднимать тяжести, долго стоять на ногах или сидеть в одном положении, тем более за компьютером. Не бросайтесь в крайности: физическая активность будущей маме необходима, главное, чтобы она была умеренной – йога, танцы, плавание, ходьба. А вот тяжёлая атлетика, единоборства, занятия на тренажёрах, велоспорт, верховая езда – всё это отложите до рождения ребёнка. Если ваша работа – физическая, то и здесь нужно исключить серьёзные нагрузки. Со срока в 4 месяца по законодательству работодатель обязан при необходимости перевести беременную женщину на более лёгкий труд.

Откажитесь на время беременности от авиаперелётов, особенно длительных; постарайтесь избегать психологических нагрузок и стрессов. Для беременной женщины очень важен полноценный отдых и хороший сон – не менее 9-10 часов в сутки. Больше бывайте на свежем воздухе.

Беременной женщине очень важно следить за личной гигиеной. Утром и вечером принимайте душ, а вот про баню и ванны забудьте. Носите бельё из натуральных дышащих тканей.

Избегайте больших скоплений людей, где вас могут толкнуть, или вы подхватите какую-нибудь инфекцию; без крайней необходимости не принимайте лекарства. Если необходимость есть – их должен назначить врач, разъяснив вам возможные риски. Это же касается приёма витаминных и минеральных комплексов, фолиевой кислоты: их назначит доктор, он же определит дозировку и длительность приёма; режим дня и питание беременной женщины влияют и на её самочувствие, и на развитие плода.

Подробнее на Littleone: <https://littleone.com/publication/0-6312-pitanie-beremennoy-zhenshchiny-pamyatka>