

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ



Пока малыш растёт внутри Вашего тела, он получает те питательные вещества, которые Вы съедаете, поэтому от качества и количества пищи зависит его благополучие.

Рекомендации «есть за двоих», «принимать больше витаминов» и «пить меньше жидкости» во время беременности не имеют научного обоснования.

Чтобы обеспечить

развивающийся внутри организм всеми необходимыми веществами, самой не набрать лишний вес и не ухудшить качество жизни выполняйте ряд рекомендаций.

Ваше питание должно быть рациональным - адекватно обеспечивающим энергетические затраты беременности, правильного состава и соотношения белков, жиров, углеводов и нутриентов, иметь достаточное количество воды и при этом следует соблюдать режим приема пищи.

I триместр беременности

Еда соответствует обычным требованиям рационального питания. Женщина среднего роста и нормального веса (60 кг) в возрасте от 19 до 40 лет, занятая легкой физической работой, получает в день около 1850 - 2000 ккал. При беременности основной обмен увеличивается на 25%, таким образом, энергетическая потребность организма достигает уже около 2500 ккал. Рекомендовано 4-разовое питание. Суточный рацион включает в себя 110 гр. белка, 75 гр. жира и 350гр. углеводов, питание сбалансированное, с достаточным количеством витаминов и минеральных веществ.



Все нутриенты равномерно распределены между приемами пищи и не допускаются переедания. Максимально разнообразьте меню, используйте продукты и блюда, обладающие достаточно легкой усваиваемостью, с оптимальной кулинарной обработкой. Отдавайте предпочтение продуктам на пару,

после отваривания, запекания на гриле или в духовом шкафу.

II и III триместры беременности

Когда увеличиваются темпы роста плода, возрастает нагрузка на органы и системы матери, энергетическая потребность беременной увеличивается, повышается потребность в кальции, витамине D, железе, магнии, цинке и других микроэлементах. Суточный рацион увеличивается до 2800-3000 ккал в сутки и включает в состав уже 120 гр. белка, 85 гр. жира и 400-500 гр. углеводов. Оптимальный режим питания 5-6-разовый, при этом, основные приемы пищи должны приходиться на первую половину дня:

Первый завтрак - **25%**

Второй завтрак (ланч) - **15%**

Обед - **30%**

Полдник - **10%**

Ужин - **20%**

суточного рациона

С 30-32-й недели беременности, как правило, физическая активность женщины снижается, и калорийность пищи целесообразно уменьшить, в первую очередь за счет углеводов.



Помните!

- ✚ Пища плохо усваивается на фоне отрицательных эмоций, при сильной усталости, когда Вы торопитесь или нет чувства голода, когда Вы едите перед тем как сесть за руль.
- ✚ Пищу нельзя запивать, не следует есть сладкое после еды, т.к. блокируется пищеварение и начинается процесс брожения.

СТРУКТУРА ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

	В рационе до 60% белков животного происхождения: половина из них за счет мяса, рыбы и морепродуктов, более 1/3 - молока и 10% - яиц. Из продуктов, богатых полноценным белком, рекомендуются также творог и нежирные сорта сыра
	Основной вид животного жира - сливочное масло. Ежедневная норма 25-30 гр.
	40% жиров растительного происхождения. Они богаты ненасыщенными жирными кислотами и витамином E
	С целью восполнения потребностей в полиненасыщенных жирных кислотах необходима морская рыба - 2-3 раза в неделю
	Обязательно ежедневное потребление кисломолочных напитков, содержащих лакто- и бифидо-бактерии в количестве не менее 10 ⁷ КОЕ/мл. Рекомендуемая жирность 2,5-3%
	Источник углеводов - продукты, содержащие пищевые волокна - хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты и ягоды, способствующие нормальной работе кишечника, а также крупы - гречневая, овсяная и др.
	Потребление фруктов не должно быть бесконтрольным - оптимально съедать в день 2 крупных плода (около 400-500 гр.)
	Общее количество сахара не должно превышать 40-50 гр/сут.
	Ограничьте потребление соли! Суточная потребность не более 8 гр., половина этого количества, поступает в организм с обычными продуктами питания. Для улучшения вкуса еды добавляйте травы и пряности. Если используете соль, то лучше йодированную

ИСКЛЮЧИТЕ

ДОБАВЬТЕ



Жидкость

Суточная потребность беременной в жидкости в среднем 35 мл на 1 кг массы тела. Для профилактики инфекций мочевыводящих путей ее не должно быть меньше 2 л/сут.

В поздние сроки беременности количество питья нужно сократить до 1200-1500 мл. Особенно полезны

подкисленные напитки: клюквенный или брусничный морс, лимонный, почечный чай. Не забывайте, что значительная часть жидкости содержится в пищевых продуктах.

При рациональном питании здоровой женщине практически не требуется дополнительного приема витаминов и микроэлементов.



Однако, в условиях современных мегаполисов и привычек питания (особенности кулинарной обработки, консерванты в продуктах, избыток легкоусваиваемой пищи) поступление витаминов и микроэлементов может быть недостаточным.

Фолиевая кислота



За 3 месяца до беременности и в течение первых 12 недель всем рекомендован прием фолиевой кислоты (400 мкг/сутки). Это эффективная профилактика пороков нервной трубки у плода (анэнцефалии или расщепления позвоночника)

Йод

В большинстве регионов России содержание йода в питьевой воде и в пище низкое. При беременности потребность в нем возрастает, поэтому необходимо обогащать питание йодсодержащими продуктами (печень трески, морская капуста, рыба) и принимать йод по 200 мкг ежедневно.



Кальций и железо

При рациональном питании здоровой беременной не требуется дополнительного назначения специальных препаратов кальция и железа. С профилактической целью достаточно стандартной их дозы, которая обычно содержится в витаминных комплексах для беременных.



Витамин D

Наша страна эндемична по недостатку витамина D из-за малого пребывания людей на солнце и характеристик солнечного света. Его дефицит ассоциирован с рядом осложнений беременности - невынашиванием, преэклампсией, задержкой развития плода, рахитом у новорожденного. Вот почему необходим его прием в дозе 10 мкг (400 МЕ) в день перорально.

