

## **О питании беременных женщин**

Для полноценного развития малыша и хорошего самочувствия будущей мамы, беременным необходимо придерживаться определенных правил питания. Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах.

1. Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Калорийность суточного рациона должна быть больше, чем норма до беременности, всего на 500 ккал. Привычка есть за двоих может привести к стремительному набору лишних килограмм, от которых потом будет сложно избавиться.

2. Закон второй: Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Рацион должен быть максимально разнообразным и включать все основные группы продуктов.

Важно, чтобы в рационе беременной было достаточно продуктов с высоким содержанием кальция (молоко, сыр, кисломолочные продукты, зеленые овощи, зелень), недостаток которого приводит к проблемам с зубами, ногтями и волосами.

Для предотвращения развития анемии питание беременной женщины следует обогатить железосодержащими продуктами (красное мясо, печень, свекла, томаты, зеленые овощи, яблоки, гречка, гранат). Для защиты плода от развития патологий нервной трубки необходимо употреблять зеленые овощи и фрукты, листовые салаты.

Особенности питания женщин в различные периоды беременности.

В I триместр беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает работать и вести активный образ жизни, а с другой — дополнительные потребности в энергии, требуемые для обеспечения роста плода, также невелики, учитывая его небольшие размеры.

1. Основным условием правильного питания в этот период является достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

2. Поступление в достаточном количестве жирных кислот омега-6 и омега-3 (рыба, рыбий жир, орехи, авокадо, масло растительное, семена льна)

3. Прием пищи 4-5 раз в день небольшими порциями

4. Ограничение употребления поваренной соли

5. Употребление фолиевой кислоты, препаратов йода и витамина Е.

Во II и III триместрах возрастают потребности в энергии и пищевых веществах, обусловленных увеличением размеров плода и необходимостью его дополнительного обеспечения пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.

Во II и III триместрах необходимо:

1. Увеличить потребление белка, необходимого для роста плода, роста плаценты (нежирное мясо, птица, яйца, рыба, молочные продукты)
2. Увеличить потребление кальция (молоко, творог, сыр, яйца, рыба), железа (печень, яблоки) и йода (рыба, морская капуста), участвующих в построении скелета плода, сохранности здоровья матери, формирования депо железа в организме матери и плода синтеза гормонов щитовидной железы; и пищевых волокон, необходимых для адекватной перистальтики кишечника.
3. Ограничить продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции (шоколад, цитрусовые, и.т.д)
4. Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов
5. Ограничить употребление соли, соленых и копченых продуктов.
6. Отдавайте предпочтение еде, приготовленной на пару, тушеной, вареной или запеченной.

При организации питания кормящих женщин следует учитывать, что их рацион должен включать все основные группы продуктов и обеспечивать:

- 1) удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах;
- 2) дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью;
- 3) предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев продуктов, содержащих облигатные аллергены и гистаминолибераторы и соединения, способные вызвать раздражение слизистой пищеварительного тракта (эфирные масла, перекиси жирных кислот и др.).

Одним из важных принципов рационального питания является режим питания, несоблюдение которого может оказать отрицательное действие на здоровье, как матери, так и ребенка.

Здоровый режим питания беременной предполагает прием пищи не менее 4-х раз в день,

а во время токсикоза – 5-6 раз в день. Важно питаться дробно и в одно и то же время суток. Ужин должен быть за 3-4 часа до сна.

Питаться нужно часто и небольшими порциями.

9 советов как правильно питаться во время беременности:

1. Не злоупотребляйте большим количеством пищи, не переedayте, чтобы не было ощущения тяжести в желудке. Не рекомендуется пропускать приемы пищи. При ощущении чувства голода – лучше сделать перекус в виде яблока или йогурта;

2. Необходимо завтракать сразу после пробуждения. Питательные каши: овсяная, гречневая, кукурузная, богатые микроэлементами и витаминами, идеально подойдут для утреннего приема пищи;

3. Разнообразное меню – важное условие питания будущих мам. Каждый продукт полезен и принесет только пользу ребенку. Употребление одних и тех же блюд может привести к недостатку тех или иных полезных и питательных веществ организме;

4. Следует ограничить в своем меню количество сладостей, кондитерских и мучных изделий, исключить фастфуд и сладкие газированные напитки. Сахар можно заменить полезным медом, конфеты – фруктами, изюмом, орехами;

5. Первая половина дня – лучшее время для приема белковой пищи, послеобеденное и вечернее время – прекрасно для употребления молочных, кисломолочных, а также растительных продуктов;

6. Правильное питание во время беременности подразумевает употребление достаточного количества воды, что позволит избежать отечности у беременных. Полезны ягодные морсы, компоты, кисели, отвар шиповника и некрепкий чай;

7. Отдавайте предпочтение еде, приготовленной на пару, тушеной, вареной или запеченной. Для жареной пищи используйте как можно меньше жира;

8. Стоит включать в свой рацион прием витаминно-минеральных препаратов, БАД или специализированных для беременных женщин продуктов питания, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями.

9. Ограничьте употребление продуктов, наиболее часто вызывающие аллергические реакции.

Беременность – время, когда женщина может позволить в своем рационе все, но соблюдать меру, придерживаясь основных правил питания. Организовав правильное

питание при беременности, женщина не должна отказывать в себе в маленьких удовольствиях – источнике позитивных эмоций, так необходимых малышу.