

Питания беременной женщины, роль ВИТАМИНОВ



Правильное питание беременной женщины в период беременности

- Рациональное питание - одно из основных условий благоприятного течения и исхода беременности и нормального развития плода. Пища для беременной женщины должна быть полноценной и состоять из разнообразных продуктов с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей и витаминов.



Первая половина беременности

- В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание. Первый завтрак должен содержать около 30% энергоценности суточного рациона, второй завтрак - 15%, обед - 40%, ужин - 10%, в 21 час стакан кефира - 5%



Вторая половина беременности

- Во второй половине беременности количество белка в рационе должно уже составлять 120 г, жира 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности суточного рациона 2800-3000 ккал.
- Во второй половине беременности рекомендуется 5-6 разовое питание.
- Женщина должна получать (примерно): хлеба пшеничного — 100-150 г, ржаного — 150-200 г, мяса или рыбы — 200 г, масла сливочного — 40 г, масла растительного — 30 г, 1 яйцо, молока — 500 г



Витамины

- Огромное значение для правильного развития беременности имеют витамины А, С, Е и группы В, а также минеральные вещества, особенно кальций и фосфор.



Витамин А

- обеспечивает рост плода;
- участвует в образовании зрительных пигментов;
- обеспечивает развитие плаценты
- Каротин в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Витамин А содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



Витамин С

- повышает устойчивость организма к инфекциям;
- • укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- • ускоряет заживление ран.
- Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина



Витамин D

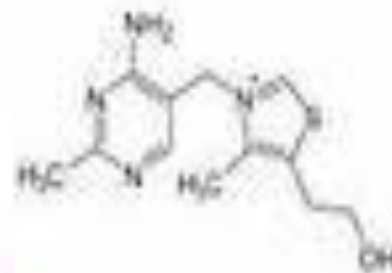
- необходим для образования скелета и зубов;
- поддерживает баланс кальция и фосфора в организме матери;
- необходим для профилактики рахита у грудного ребёнка;
- способствует оптимальной работе сердечно - сосудистой системы;
- способствует общему развитию будущего ребёнка.



Витамин В1 (тиамин)

- предотвращает токсикоз первой половины беременности;
- укрепляет нервную и сердечно – сосудистую системы;
- улучшает аппетит.

Витамин В1 содержится в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.



Минеральные вещества и микроэлементы



Железо

- участвует в образовании гемоглобина в эритроцитах;
- поддерживает иммунитет;

Продукты, богатые железом: печень, мясо, рыба, яичный желток, ржаной хлеб, бобовые, фрукты и фруктовые соки, капуста.



Кальций

- участвует в образовании костей и зубов;
- регулирует ритм сердца

Наиболее богаты кальцием

молоко и молочные продукты



Йод

- оказывает влияние на формирование и созревание головного мозга плода;
- участвует в образовании гормонов щитовидной железы

Одним из наиболее богатых йодом морепродуктов является ламинария, более известная под названием морская капуста. Рыба, содержащая йод: сельдь, камбала, треска, палтус, морской окунь, тунец, лосось, а также йод содержат гребешки, крабы, креветки, кальмары, мидии, устрицы.



Режим дня беременной женщины



- В первом триместре (до 12 недель) при отсутствии сильного токсикоза женщина может сохранять привычный распорядок дня.
- Если ранний токсикоз мешает вести обычный образ жизни, то придется подкорректировать режим - изменить питание, выделить больше времени на отдых. После 12 недель будущая мама начинает испытывать дискомфорт - становится тяжелее ходить, сидеть, стоять, повышается утомляемость, увеличивается потребность в кислороде. В этот период она должна больше гулять, отдыхать по мере необходимости, регулярно питаться. Режим третьего триместра (после 30 недель) - охранной.

- Необходимо включить в распорядок дня гимнастику для беременных женщин, занятия в бассейне (плавание или аквааэробика).

