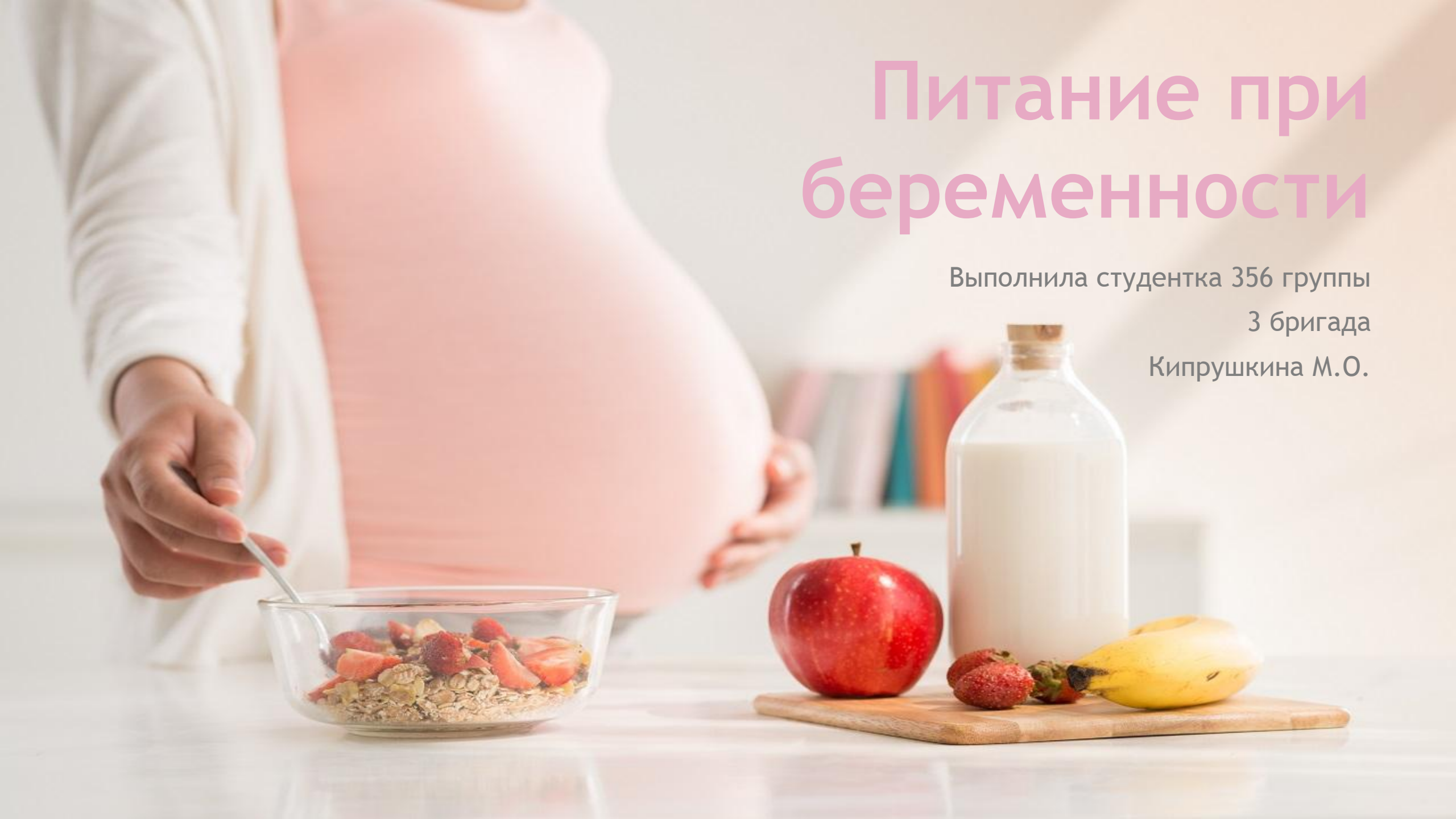


# Питание при беременности

Выполнила студентка 356 группы

3 бригада

Кипрушкина М.О.



# Почему так важно правильное питание в период беременности?

Во время беременности в организме женщины происходит **перестройка обменных процессов**, поэтому особое внимание следует уделять **рациональному питанию**, которое **выступает одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности**, родов, развития плода и будущего ребенка.

Оно играет существенную роль в профилактике анемии, токсикозов беременных, внутриутробной гипотрофии плода, аномалии родовой деятельности и других осложнений.

# Рациональное питание при беременности



**Рациональное питание** - полноценный набор разнообразных пищевых продуктов в соответствии со сроком беременности и правильное распределение пищевого рациона в течение дня. Рацион составляется индивидуально с учетом роста и массы тела беременной женщины, величины плода, характера течения беременности и трудовой деятельности женщины.

# Основные принципы питания. Питьевой режим.

*Суточная потребность беременной — около 1,5-2 литров чистой питьевой воды. Чтобы не допускать отеков, важно, чтобы количество жидкости не было избыточным.*

В рационе должно быть достаточное количество воды. **Питьевой режим чрезвычайно важен для того, чтобы почки и печень беременной работали правильно, чтобы метаболические процессы протекали быстрее.**



# Сбалансированность

Питание должно быть сбалансированным. В понятие «сбалансированность рациона» входит понимание правил сочетания продуктов.

**Нужно помнить, что ежедневно женщине в «положении» нужно получать:**

- ▶ не менее 150 граммов белка в день;
- ▶ около 100 граммов жиров (из них масла только на 5-8 граммов, остальное — в сложных продуктах);
- ▶ 400 граммов углеводов;
- ▶ все необходимые витамины и минералы.

# Калорийность и масса тела

- ▶ При избыточной массе тела женщины рацион следует составлять таким образом, чтобы предупредить нежелательную прибавку массы тела, т.е. уменьшить энергетическую ценность (калорийность) рациона за счет углеводов и жиров.
- ▶ Беременным с пониженной массой тела следует увеличить калорийность рациона с сохранением необходимых соотношений между основными ингредиентами.

Интенсивность основного обмена при беременности возрастает примерно на 10 %, а **общие энергетические затраты составляют 2500 ккал в день**, что обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода.

# Калорийность и масса тела

- ▶ За время беременности прибавка массы тела женщины составляет 8—11 кг. Большая еженедельная прибавка в первые и последние 3 месяца беременности может неблагоприятно сказаться на состоянии плода.
- ▶ В среднем во второй половине беременности прибавка не должна превышать 250—300 г в неделю.
- ▶ Увеличение массы тела у беременных происходит за счет роста плода (3,5 кг), увеличения массы матки и околоплодных вод (1,5 кг), молочных желез (400 г), нарастания объема циркулирующей крови и межклеточной жидкости (1,2—1,8 кг) и лишь 1,6 кг — за счет жира и других запасов материнского организма.



# Первая половина беременности



В первой половине беременности питание женщины не должно существенно отличаться от ее питания до беременности. Следует, однако, помнить, что в I триместре происходит закладка органов плода (период органогенеза), поэтому в это время особенно важным является достаточное поступление в организм беременной полноценных белков, витаминов, минеральных веществ.

# Первая половина беременности

В первой половине беременности физиологически наиболее рационален режим четырехразового питания в установленные часы:

- ▶ первый завтрак — 8.00-9.00;
- ▶ второй завтрак - 11.00-12.00;
- ▶ обед - 14.00—15.00;
- ▶ ужин -18.00-19.00
- ▶ 21.00 — стакан кефира.

Первый завтрак должен содержать около 30 %, второй завтрак — 20 %, обед — до 40% энергетической ценности всего рациона. Остальные 10% остаются на ужин.

После приема пищи рекомендуется активный отдых. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2—3 ч до сна.

## Вторая половина беременности

Во второй половине беременности еще больше увеличивается потребность в белках.

- ▶ Количество белков в рационе беременных среднего роста и со средней массой тела увеличивают до 120 г, жиров до 85 г и углеводов до 400 г; общая энергетическая ценность суточного рациона беременной в этот период должна быть увеличена до 2800—3000 ккал в сутки.

Во второй половине беременности целесообразно принимать пищу 5—6 раз в день, причем максимальное количество — в первой половине дня. Энергетическая ценность завтрака должна составлять 30 % энергетической ценности суточного рациона, второго завтрака — 15 %, обеда — 40 %, полдника — 5 % и ужина — 10 %.

# Распределение продуктов на каждый прием пищи

Важным является правильное распределение продуктов на каждый прием пищи. Поэтому мясо, рыба, крупы должны входить в меню завтрака и обеда.

- ▶ На ужин следует употреблять молочно-растительную пищу.
- ▶ Обильный прием пищи в вечернее время отрицательно сказывается на здоровье беременной, нарушает нормальный сон и отдых.
- ▶ Пища должна быть хорошо приготовленной, вкусной, свежей и не очень горячей. Если пища долго сохраняется, а потом подогревается, она теряет не только вкусовые качества, но и большое количество витаминов.
- ▶ Пища должна легко усваиваться организмом.

# Белки

Существенный ингредиент рациона — белок содержится в продуктах животного и растительного происхождения.

Рекомендуется включать в рацион 50 % белка животного происхождения (за счет рыбы и мяса — 25 %, молока и молочных продуктов — 20 %, яиц — 5 %) и 50 % — растительного происхождения (хлеб, крупы, овощи и др.).



# Жиры и углеводы

Потребность в углеводах удовлетворяется за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды), которые содержат также витамины, микроэлементы минеральные соли.

Рекомендуется употребление жиров (до 40 % общего их количества) — подсолнечного, кукурузного, оливкового масла.

Из животных жиров предпочтительно сливочное и топленое масло;

**НЕ** рекомендуются свиной, говяжий, бараний жир, маргарин.



# Витамины

Потребность в витаминах во время беременности возрастает примерно в 2 раза.

Эта потребность удовлетворяется за счет употребления продуктов растительного и животного происхождения (хлеб грубого помола, крупы, картофель, бобовые, ягоды, фрукты, мясо, творог, молоко, сливочное масло и др.). Зимой и весной назначают витамины группы В, С, РР, А, D, Е.

Рекомендуются препараты поливитаминов и микроэлементов. При этом следует учитывать возможность возникновения аллергических реакций.

# Рекомендации

- ▶ Во время беременности особенно полезны продукты, содержащие полноценные белки и незаменимые аминокислоты: молоко, кефир, творог, простокваша, отварные мясо и рыба, неострый сыр. Во второй половине беременности не рекомендуются блюда, содержащие экстрактивные вещества (бульоны, пряности, копчености).
- ▶ Соленая и острая пища (перец, горчица, уксус, хрен и другие пряные вещества) не рекомендуется. Алкогольные напитки запрещаются: алкоголь быстро переходит через плаценту и отрицательно воздействует на плод.
- ▶ У беременных нередко наблюдается запор. В таких случаях рекомендуются на ночь простокваша или однодневный кефир (200 г), а натощак утром — сырые овощи, фрукты (100—150 г чернослива, яблоки, сырая морковь), причем завтракать следует спустя 20—30 мин. В случаях крайней необходимости можно применять клизму.



# Питание при беременности

Выполнила студентка 356 группы

3 бригада

Кипрушкина М.О.

