

Питание беременной женщины



**Беременность и
лактация (образование и выделение
молока молочной железой) - это
сложный биологический процесс,
вызывающий перестройку функций
и структуру органов и систем
женщин.**

***Рациональное питание – важное
условие благоприятного течения и
исхода беременности и родов,
нормального развития плода и
новорожденного***



**Питание здоровых
беременных женщин зависит
от сроков беременности,
роста, массы тела, характера
труда и других факторов**



При беременности возрастает
потребность в энергии для
обеспечения роста плода,
плаценты и соответствующих
тканей женщины а также в связи
с усилением основного обмена.
*Увеличение массы тела во
время беременности
составляет около 10 кг+/-15%*



В первые **3 месяца беременности** потребность в энергии и пищевых веществах соответствует таковой для здоровых трудоспособных женщин различных групп интенсивности труда,

на **4-м месяце беременности** потребность в энергии возрастает на 150 ккал/сут.

Во **2-й половине беременности** (5—9 мес) дополнительная потребность в энергии возрастает на 300—500 ккал/сут, достигая суммарно 2500—2700 ккал/сут для женщин I —II группы интенсивности труда. Для женщин, работа которых связана с физическим трудом, потребность в энергии может быть выше. **Увеличение массы тела во 2-й половине беременности не должно превышать 250—350 г в неделю.** Более высокая прибавка массы указывает на избыточное питание или отеки.

Химический состав диеты

Во второй половине беременности в рационе должно быть:

- 90 – 100 г белка, из них 60%- за счет полноценных животных белков (молоко, кисломолочные напитки, полужирный и нежирный творог, малосоленые жиры, яйца, рыба, нежирные сорта мяса и мясопродуктов)



- 80 г жира в сутки (молочные жиры, растительных жиров должно быть 30% от общего количества жира)
- 25 % растительных масел, которые содержат незаменимые жирные кислоты и витамин Е, необходимые для нормального течения беременности
- 350 - 400г в сутки углеводов (хлеб из муки грубого помола, гречневая, овсяная и др. крупы, овощи, фрукты, ягоды).



Витаминная полноценность питания имеет особенно важное значение для беременной женщины.

- При беременности потребность в витаминах С, А, Е и группы В увеличивается на 20 - 30%, витамине Д в 5 раз сравнительно с нормами для небеременных женщин



- Увеличение потребности **кальция и фосфора в сутки**, примерно на 35%, сравнительно с нормами для небеременных женщин.
- Увеличивается потребность в магнии, цинке, йоде, железе.



- Потребление поваренной соли ограничивается во второй половине беременности до 8-10 г (исключают очень соленые продукты), а в последние 1-2 мес. – до 6-7 г в сутки (пищу не досаливают)
- Параллельно ограничивают также свободную жидкость (вода, чай, супы, компоты) до 1-1.2 л в день, а последние 1-2 мес. беременности до 0.8-0.9 л. Источники: соки фруктов и ягод, молоко и кисломолочные продукты



- Во второй половине беременности надо уменьшить потребление сахара, кондитерских изделий, а также изделий из муки высшего сорта, риса, манной крупы. Легкоусвояемые углеводы способствуют излишнему увеличению массы тела беременной и плода
- В последние месяцы беременности печень и почки функционируют с напряжением в связи с обезвреживанием и выведением продуктов обмена веществ плода. Следует ограничить в питании пряности, приправы, экстрактивные вещества мяса и рыбы (крепкие бульоны и соусы).



Технология приготовления

- Мясо и рыбу лучше использовать в отварном виде, можно с последующим легким обжариванием
- Нежелательны копченые мясные и рыбные продукты
- Абсолютно противопоказаны все алкогольные напитки



В 1-й половине беременности
рекомендуется *4-х разовое питание, с
исключением обильного переедания*

Во 2-ой – *5 разовое с исключением
обильных приемов пищи*

После еды не следует лежать, отдых
должен быть активным.

В последние 1-2 месяца беременности
желателен *6-разовый режим питания*



- Для здоровых женщин нет запрещенных пищевых продуктов (кроме алкогольных напитков), есть только более или менее предпочтительные. Организм лучше усваивает легкоусвояемые молочные жиры и растительные масла, которые являются не только источником незаменимой линолевой к-ты, но и витамина Е, который положительно влияет на течение беременности, предупреждая ее срыв



Последствия неправильного питания беременной женщины (для ребенка)

- Задержка внутриутробного развития, а также возможна внутриутробная гибель
- Малый вес при рождении, а также недоношенность, малая жизнеспособность
- Энцефалопатия, снижение умственных способностей
- Гипервозбудимость, гиперактивность
- Пониженная сопротивляемость инфекциям внутриутробно, во время, после родов, склонность к различным заболеваниям



- Дефицит омега-3 жирных кислот в рационе беременной, кормящей матери или в рационе ребенка первых лет жизни влияет на развитие его способности к обучению, которые проявляются в различные периоды детства



- *Благодарю за внимание*

