

Питание во время беременности

Особое внимание следует уделять рациональному питанию во время беременности, так как в этот период происходит перестройка обменных процессов в организме, направленных на создание соответствующих условий для плода, который развивается, и подготовку к будущим родам.

В этот период могут измениться вкусовые предпочтения. Рациональное питание наряду с другими факторами является одним из условий благоприятного хода и окончания беременности и родов, нормального развития плода и новорожденных.

В ранние сроки и в течение первой половины беременности энергетическая ценность рациона для женщин со средней массой тела должна составлять 2400-2700 ккал. Однако, составляя рацион питания беременной, надо считаться с характером ее трудовой деятельности и учитывать осуществляемые энергозатраты.

Во второй половине беременности, поскольку увеличивается масса плода и наступают изменения во всем организме, энергетическую ценность рациона следует увеличить до 2800-3000 ккал в сутки. Рацион питания можно считать полноценным, если в нем учтено соотношение белков, жиров и углеводов при достаточном количестве витаминов и микроэлементов.

В I-м триместре беременности пищевой рацион не испытывает особенных изменений. Однако еда должна быть разнообразной и содержать нужное количество необходимых питательных веществ. Организм беременной требует большого количества белков. Полноценные белки содержатся в молоке, простокваше, сыре, мясе, рыбе. В этих продуктах есть необходимые аминокислоты. Из растительных продуктов рекомендуют фасоль, горох, овсяную и гречневую крупы.

Во второй половине беременности женщины должны избегать употребления экстрактивных веществ (рыбные, мясные, грибные бульоны, подливы).

Рекомендуются овощи, молочные блюда, фруктовые соки. Важное значение имеет обеспечение организма беременной минеральными веществами, особенно кальцием, фосфором, калием, натрием. Они участвуют в формировании скелета плода и в подготовке к родам. Источником солей кальция является сыр. На соли калия богаты яблоки, сливы, курага, абрикосы, крыжовник, смородина, печеный картофель, овсяная крупа.

Особое внимание следует уделить употреблению продуктов, которые содержат железо и витамины (овощи, ягоды, фрукты).

Количество пищевой соли надо уменьшить до 10-12 г в первой половине беременности, до 6-8 г — во второй, а количество жидкости — с 1,5-2 л в начале беременности до 1-1,2 л в конце ее.

Во второй половине беременности женщина должна ограничить употребление кондитерских изделий, варения, поскольку они способствуют увеличению как массы женщины, так и массы тела плода.

Еду следует принимать 5-6 раз в день.

О рациональности питания можно делать вывод по возрастанию массы тела беременной.

Во второй половине беременности при нормальном ее ходе увеличения массы тела не должно превышать 350-400 г. в неделю в зависимости от конституции женщины.