

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
« Курский базовый медицинский колледж»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

На тему: « Питание, режим труда
и отдыха беременной женщины»

Приготовила: студентка 4 курса
1 акуш. группы
Потолова Н. А.
Проверил: к.м.н.
Лагутина О. В.

Курск, 2020

Содержание

1. Питание при беременности: пересматриваем рацион
2. Сбалансированное питание беременной женщины: памятка употребления продуктов
3. Какой должен быть режим дня беременной
4. Нужно ли менять образ жизни беременной женщине?
5. Памятка для беременных

*Беременность это прекрасный, но в то же время сложный и ответственный период жизни будущей мамы. С момента зачатия ей необходимо пересмотреть **свой образ жизни**, исключить неблагоприятные факторы, соблюдать режим дня беременной женщины, пересмотреть питание. **Все эти факторы напрямую влияют на развитие малыша.***



1. Питание при беременности: пересматриваем рацион

Одним из основных факторов, влияющих на здоровье мамы и будущего малыша, является сбалансированное питание.

В первом триместре рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день с суточным потреблением не менее 2000 ккал.

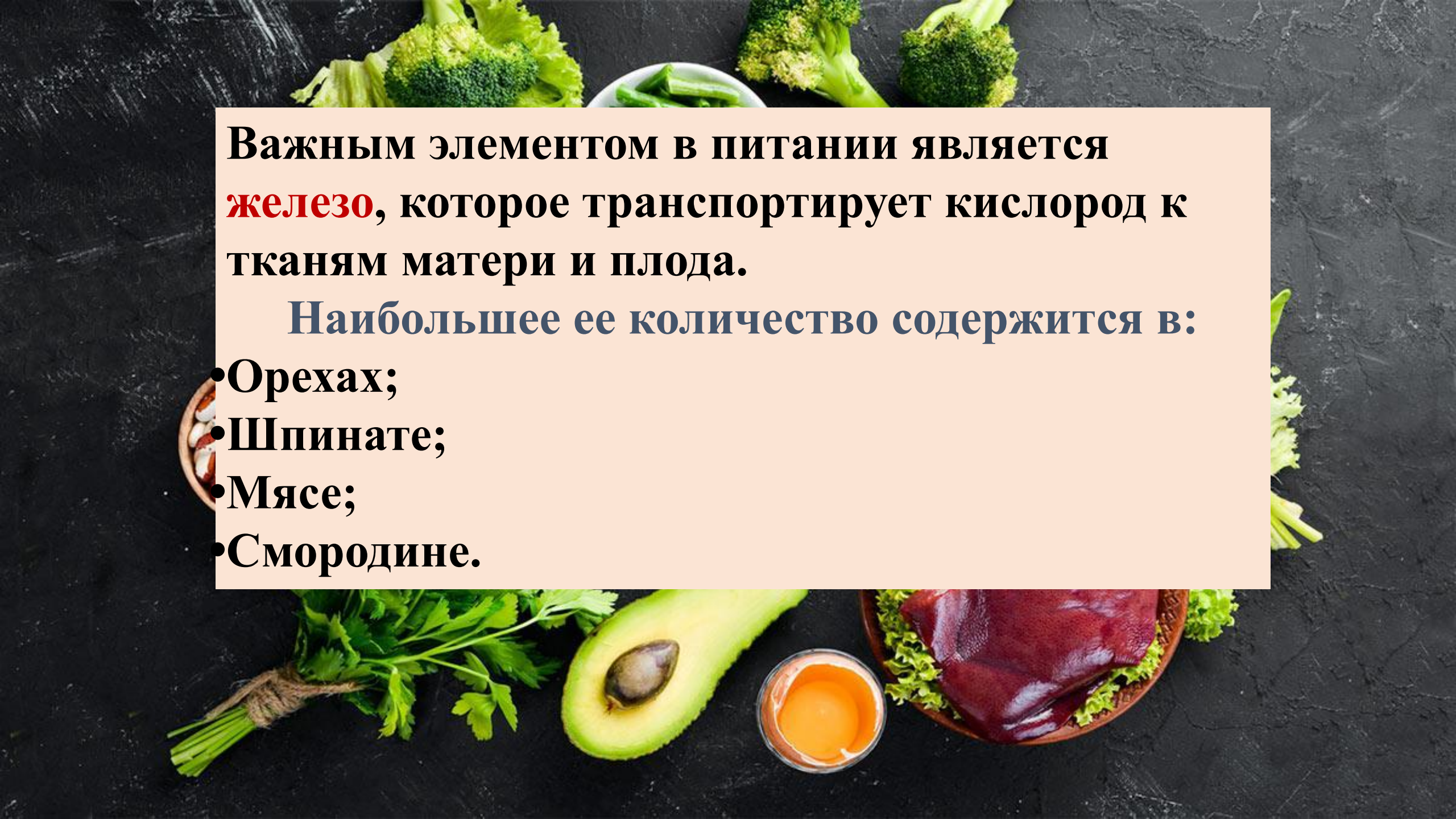
В составе обязательно должны присутствовать белки не менее 120 гр., углеводы до 350 гр., и жиры 75 гр.

!!!Внимание стоит обратить на животные белки: мясо, птицу и рыбу. С первых месяцев беременности нужно включать в свой рацион достаточное количество кальция, который содержится в кисломолочных продуктах.



Необходимо избегать **бесполезных углеводов, приводящих к набору веса. Большое количество их в хлебе, выпечке, кондитерских изделиях. Правильные углеводы можно получить из круп, овощей и фруктов.**





Важным элементом в питании является **железо**, которое транспортирует кислород к тканям матери и плода.

Наибольшее ее количество содержится в:

- Орехах;
- Шпинате;
- Мясе;
- Смородине.

Во втором триместре нужно:

- увеличить прием пищи до 6-7 раз, но уменьшить размер порций.
- Перекусы делают свежими овощами, фруктами и кисломолочными продуктами.
- В качестве источника жиров рекомендуют употреблять подсолнечное, оливковое и льняное масло. Идеальным вариантом станет заправка свежих овощных салатов



2. Сбалансированное питание беременной женщины: памятка употребления продуктов

Сбалансированное питание позволит плавно набирать вес и обеспечит ребенка и маму всеми необходимыми витаминами.

Следует помнить, что набор веса к концу беременности должен не превышать **10-12 кг**.
Лишний вес это рождение крупного малыша, и как следствие осложнение при родах.

Памятка питания при беременности:

1. Частое питание небольшими порциями.
2. Между приемами пищи допускается легкий перекус овощем или фруктом.
3. Употреблять жидкость следует до 2 литров в первые 12 недель беременности, затем объем немного сокращают. Предпочтение отдавать чистой воде, компотам и морсам. Исключить употребление сильно газированных и сладких напитков. Особенно полезны клюквенный и смородиновый морс, который позволит снять отеки и мягко подействует на мочеполовую систему.
4. Блюда отваривать, запекать или готовить на пару.
5. Включить в рацион как можно больше овощей зелени и фруктов, растущих в регионе.
6. Во второй половине беременности необходимо исключить острое, соленое и жареное, из-за повышенной нагрузки

Кроме сбалансированного питания необходимо принимать *фолиевую кислоту*, которая влияет на развитие органов плода и центральной нервной системы.

Ею богаты **рис, апельсины, виноград, брокколи, шпинат**. Можно дополнительно принимать медикаментозные средства.



3. Какой должен быть режим дня беременной

Рекомендации по режиму дня:

- 1. Здоровый сон.** Женщине в положении необходимо чуть больше времени для восстановления сил. Оптимальным будет 9-11 часов ночного отдыха и час дневного. Рекомендовано просыпаться в 7-9 часов утра, в зависимости от биологических ритмов и наличия работы. Засыпать следует не позднее 11 часов вечера.
- 2. Физические упражнения.** После сна нужно слегка размяться, активируя физиологические процессы и повышая циркуляцию крови. Во второй половине дня следует повторить специальные упражнения для беременных.
- 3. Водные процедуры.** Прохладный душ поможет проснуться и взбодриться. Рекомендуют купаться 2 раза в день, утром и перед сном. Горячую ванную и посещение бани придется отложить на некоторое время, так как это может спровоцировать выкидыш



4. Питание. Принимать пищу желательно по часам, небольшими порциями 5 -7 раз в день. Завтрак очень важен для женщин в положении. Чтобы избежать тошноты необходимо принимать пищу через 30 – 50 минут после сна.

5. Пребывание на свежем воздухе. При беременности потребность в кислороде увеличивается на 30 %, поэтому необходимо ежедневно совершать 2 – 3 часовые прогулки. Если женщина посещает работу, оптимальным вариантом станет 20-40 минутная неторопливая ходьба до трудового места и вечерний променад после рабочего дня

Не соблюдение распорядка дня, беспорядочное питание, недосыпание и ограниченный доступ кислорода ухудшают самочувствие будущей мамы и могут привести к гестозу плода.!!!

4. Нужно ли менять образ жизни беременной женщине?

Беременная женщина должна не только придерживаться распорядка дня, но и поменять привычный образ жизни.

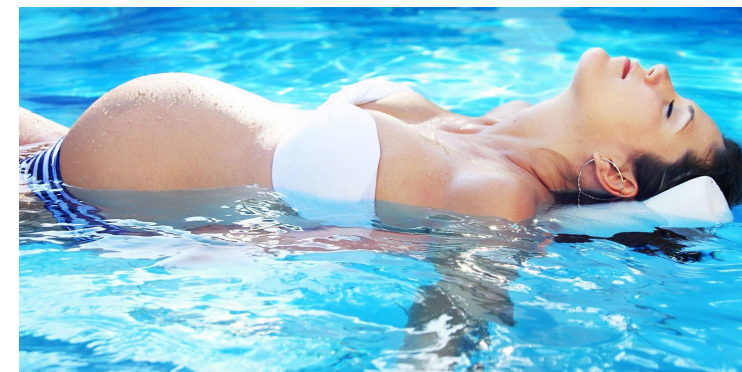
- *Работающим женщинам нужно избегать продолжительного нахождения на ногах или сидения. Следует чаще менять положение и делать 10 минутный перерыв. С 4 месяца будущая мама должна исключить ночные смены и тяжелый физический труд.*
- **Физические нагрузки необходимы для будущих мам. Следует только ограничить интенсивность и длительность занятий. Однако не все виды спорта подходят для женщины в положении.**



Нужно исключить:

- Подъем тяжестей: штанги, гантели;
- Велоспорт, верховая езда и горные лыжи.
Данные нагрузки способны спровоцировать выкидыш.
- Любые виды единоборств;
- Интенсивные занятия на тренажерах.

Допускаются умеренные физические нагрузки. Лучше всего подойдет ***плаванье, пилатес, йога, танцы.***



5. Памятка беременным женщинам:

- Необходимо отказаться от вредных привычек;
- Разнообразить питание натуральными продуктами;
- Соблюдать режим приема пищи и распорядок дня;
- Следить за собственной гигиеной;
- Избегать тяжелых физических нагрузок и стрессовых ситуаций;
- Облегчить условия работы;
- Использовать любую возможность, для пребывания на свежем воздухе;
- Обеспечить организм полноценным сном не менее 10 часов в сутки;
- Избегать употребления лекарственных препаратов, кроме фолиевой кислоты до 4 мг в день;
- В период гриппозного обострения не находится в местах скопления людей;

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

