

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава РФ  
Кафедра акушерства и гинекологии



# Рациональное питание беременных

Выполнила студентка  
412 группы лечебного факультета  
Вилкова Александра Сергеевна

Тверь, 2021



Беременность — это особое физиологическое состояние женского организма, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся плод.



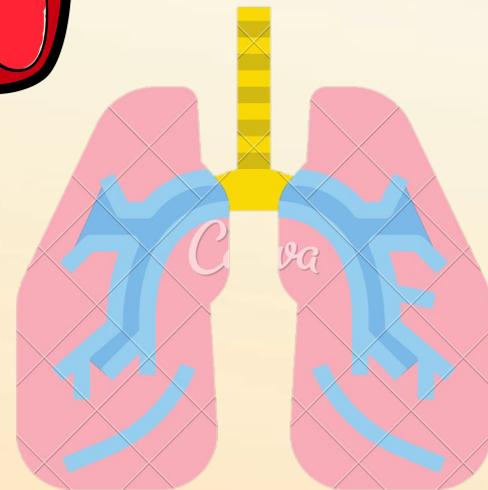
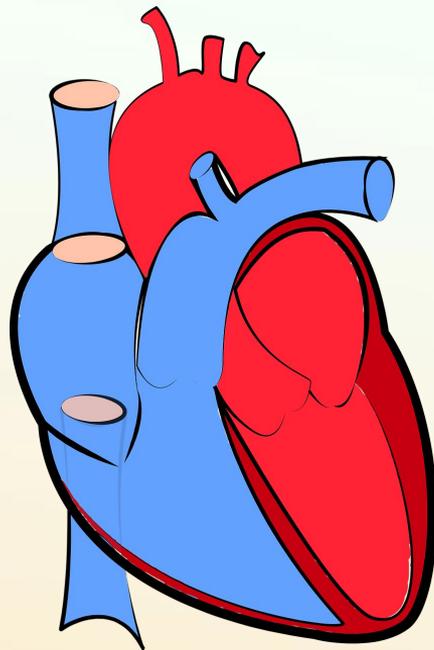
Во время беременности происходят физиологические изменения, которые способствуют «правильному» развитию плода, подготовке организма матери к родам и кормлению новорожденного.

С первых месяцев беременности повышается потребность организма матери и организма плода в кислороде. Изменяются все виды обмена веществ:

- Углеводный
- Жировой
- Белковый
- Водный
- Солевой
- Витаминный

Большую нагрузку испытывает сердечно-сосудистая система.

Органы дыхания при беременности, также выполняют усиленную работу, поскольку процессы обмена веществ между плодом и организмом матери требуют больших затрат кислорода.





# Основные принципы рационального питания беременных

В I половине беременности пятиразовое питание является физиологически наиболее рациональным:

- 1) Завтрак (составляющий около 30 % энергетической ценности суточного рациона)
- 2) Второй завтрак (10 %)
- 3) Полдник (10 %)
- 4) Обед (до 30 %)
- 5) Ужин (20 %)

Во II половине беременности рационально принимать пищу 5—6 раз в день, распределяя её так, чтобы максимальное количество калорий приходилось на первую половину дня.

Энергетическая ценность пищи во II половине беременности значительно увеличивается.

# Основные принципы рационального питания беременных

При беременности рекомендуется заменить блюда из пшеничной муки на изделия из ржаной или кукурузной муки, так как излишние углеводы приводят к увеличению массы плода, что ведет к негативному его развитию.



Любые мясные блюда рекомендуется заменить рыбой, морепродуктами, печенью, сердцем, почками, ливерной колбасой. Мясные изделия из птицы лучше всего есть не чаще 1–2 раз в неделю.



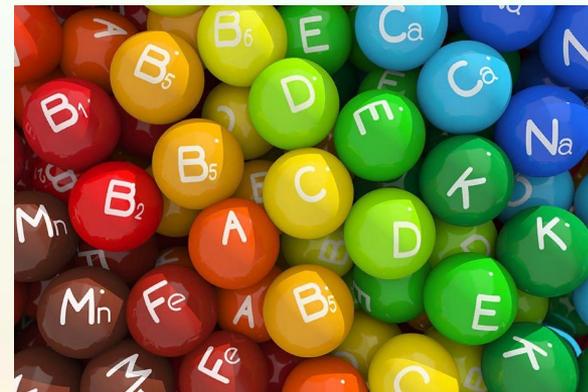
Молоко советуют употреблять только в кислом виде (кефир, ряженка, простокваша и т. д.). Творог нужно есть ежедневно в количестве до 100 гр.



Сахар рационально заменить медом, т. к. он быстро всасывается, усваивается полностью и содержит минеральные вещества, необходимые для образования клеток крови.

# Основные принципы рационального питания беременных

Комплекс витаминов необходим для роста и обновления тканей, как матери, так и «будущего малыша».



Главным условием для полноценного развития плода является достаточное поступление в организм матери полезных веществ (аминокислот, нуклеотидов, углеводов, жирных кислот)

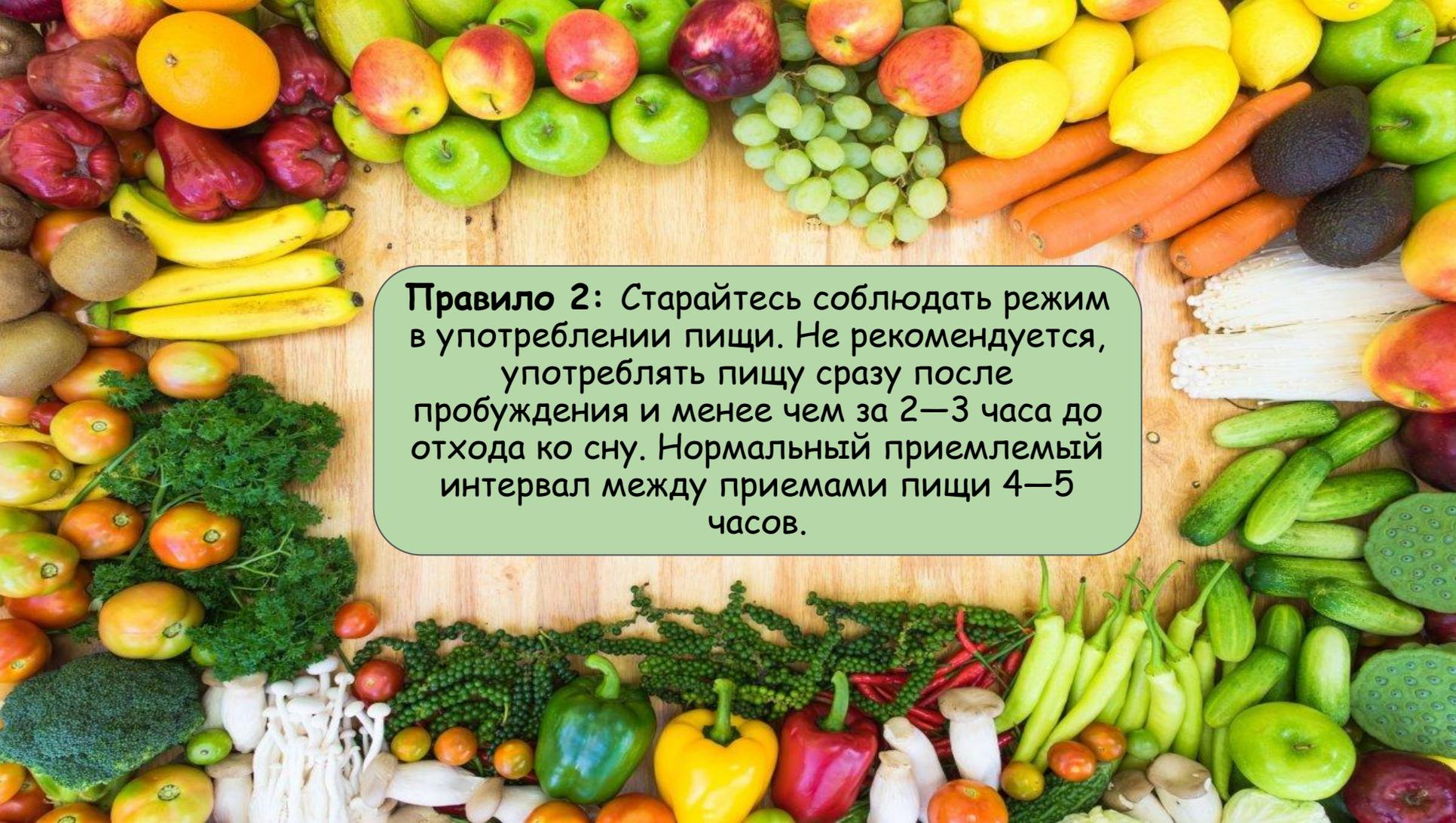


Пищу рекомендуется недосаливать

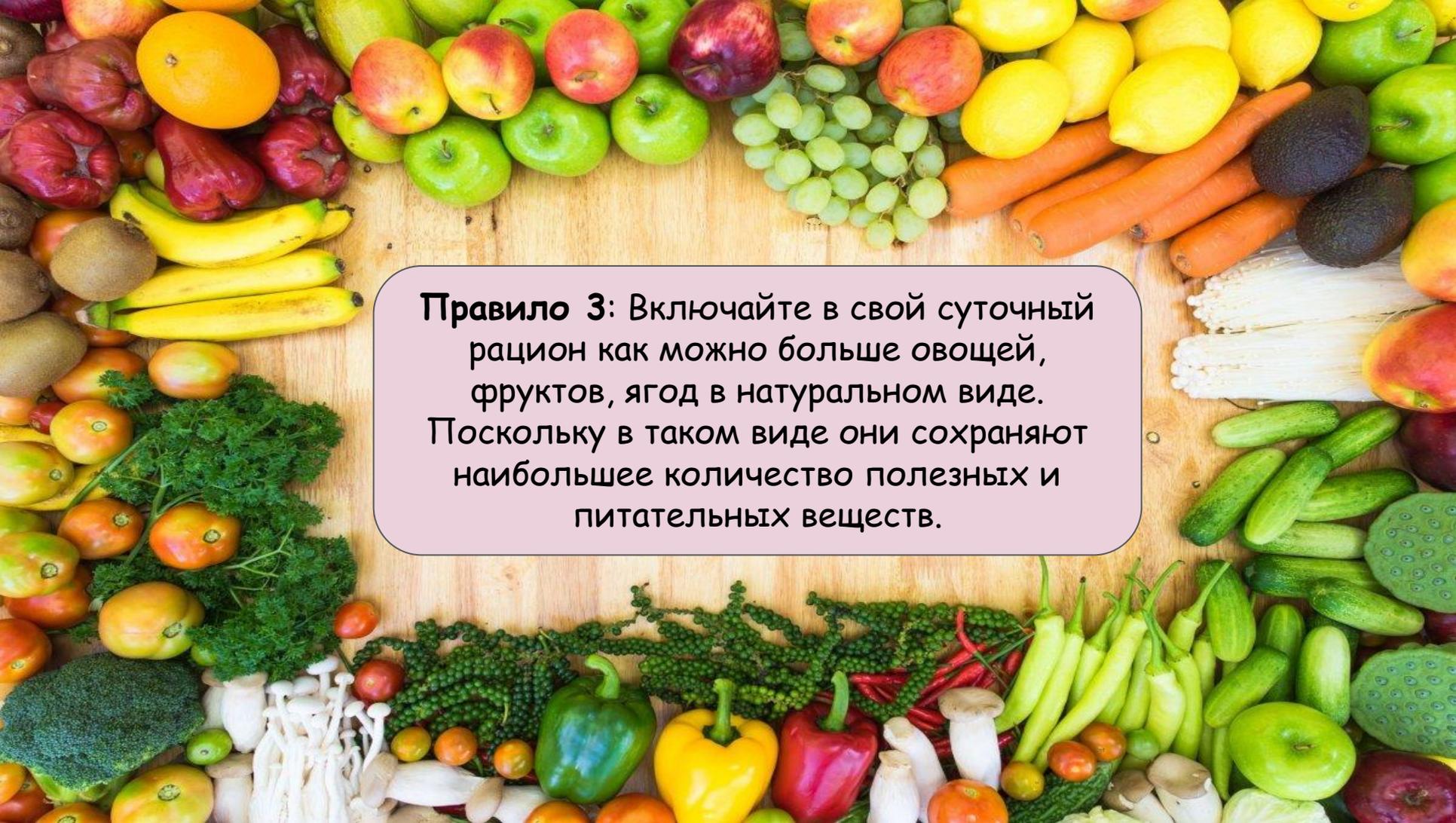
# Правила рационального питания



**Правило 1:** Не нужно переедать. Тот факт что вы «едите за двоих» не означает, что теперь можно есть все подряд и бесконтрольно. Избыточное питание матери является серьезной угрозой для развития малыша.



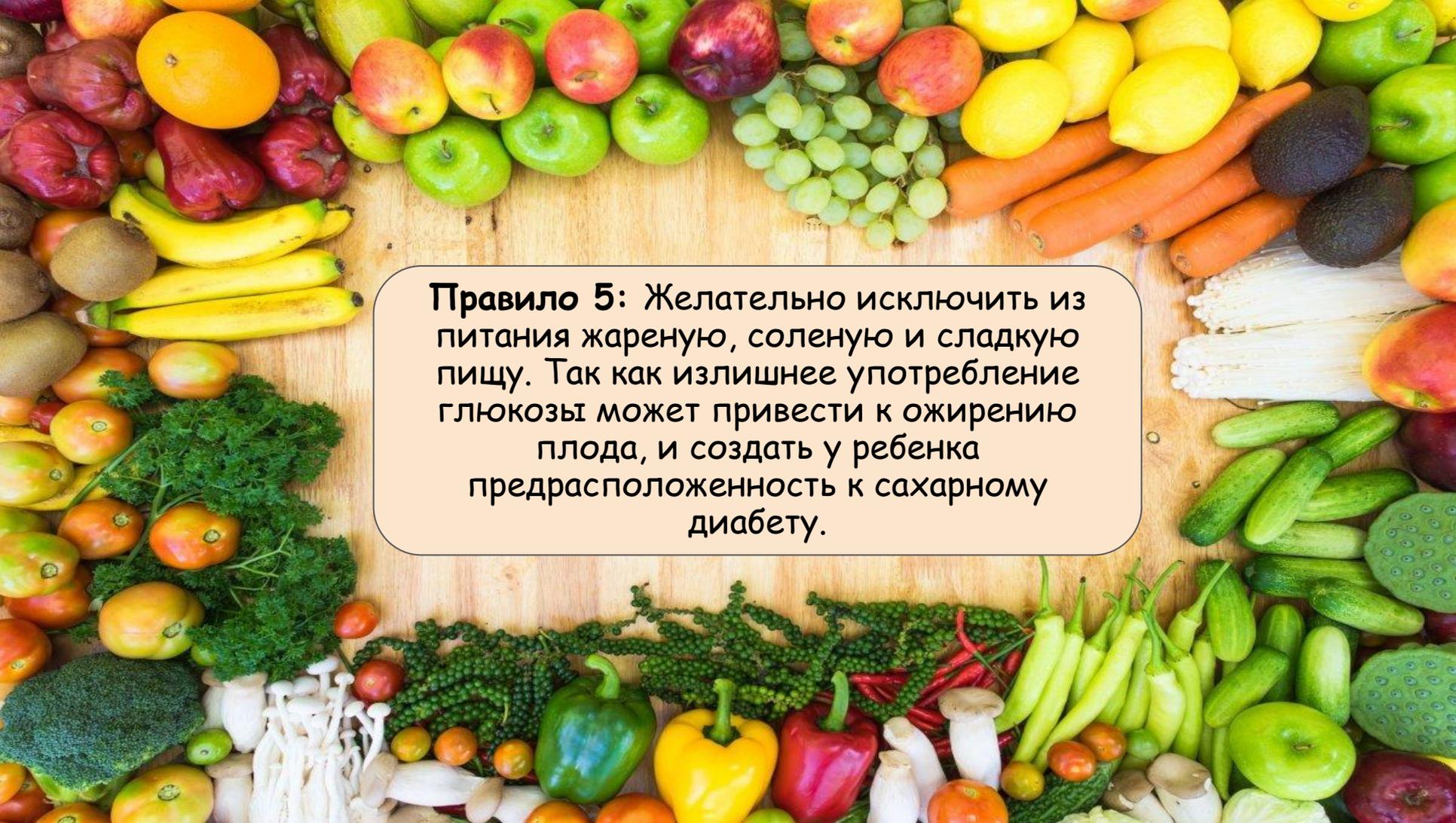
**Правило 2:** Старайтесь соблюдать режим в употреблении пищи. Не рекомендуется, употреблять пищу сразу после пробуждения и менее чем за 2—3 часа до отхода ко сну. Нормальный приемлемый интервал между приемами пищи 4—5 часов.



**Правило 3:** Включайте в свой суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Поскольку в таком виде они сохраняют наибольшее количество полезных и питательных веществ.



**Правило 4:** Ограничивайте в своем рационе количество рафинированной пищи, консервов и продуктов, содержащих красители.



**Правило 5:** Желательно исключить из питания жареную, соленую и сладкую пищу. Так как излишнее употребление глюкозы может привести к ожирению плода, и создать у ребенка предрасположенность к сахарному диабету.

При соблюдении этих простых правил, а также рационального подхода к питанию и гигиене беременной женщины, можно избежать многих осложнений и патологий.

При правильном режиме и питании молодая мама сможет не только облегчить себе протекание беременности, но и обеспечить нормальное, здоровое развитие малыша!