

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.



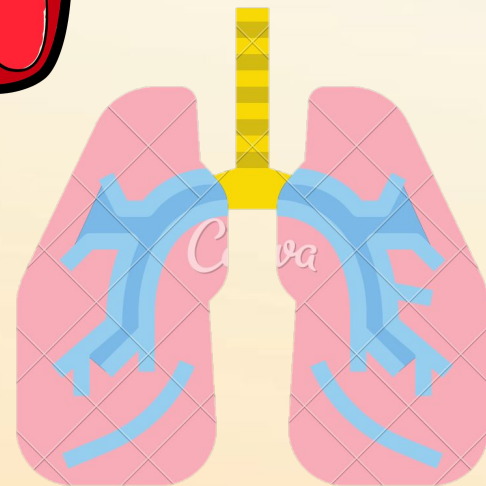
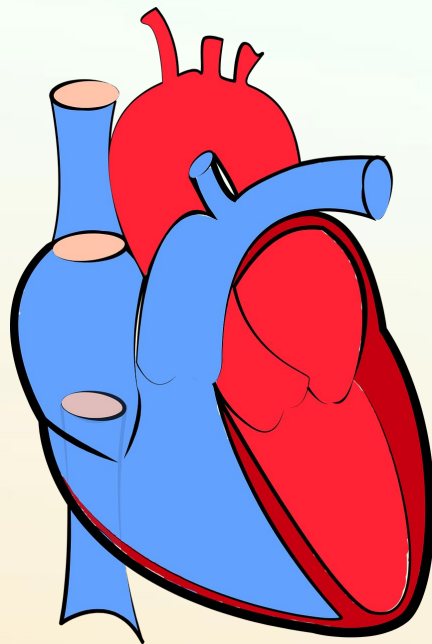
Во время беременности происходят физиологические изменения, которые способствуют «правильному» развитию плода, подготовке организма матери к родам и кормлению новорожденного.

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

Питание «будущей мамы» должно, с одной стороны, обеспечивать правильное внутриутробное развитие плода, с другой — помогать сохранить здоровье женщины



Интенсивность обмена веществ во время беременности увеличивается на 10—13 %, общие же энергетические затраты повышаются до 2700 ккал в день.



Питание женщины будет изменяться в зависимости от срока беременности.

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.



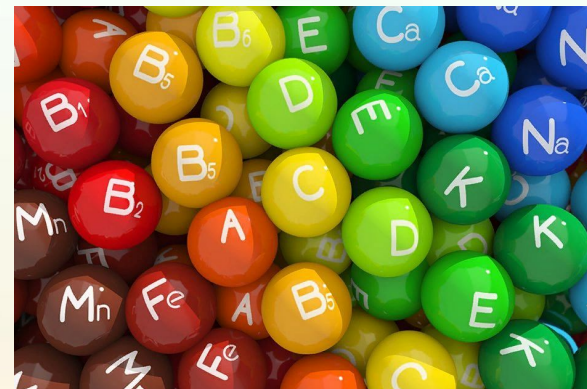
Молоко советуют употреблять только в кислом виде (кефир, ряженка, простокваша и т. д.). Творог нужно есть ежедневно в количестве до 100 гр.



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)

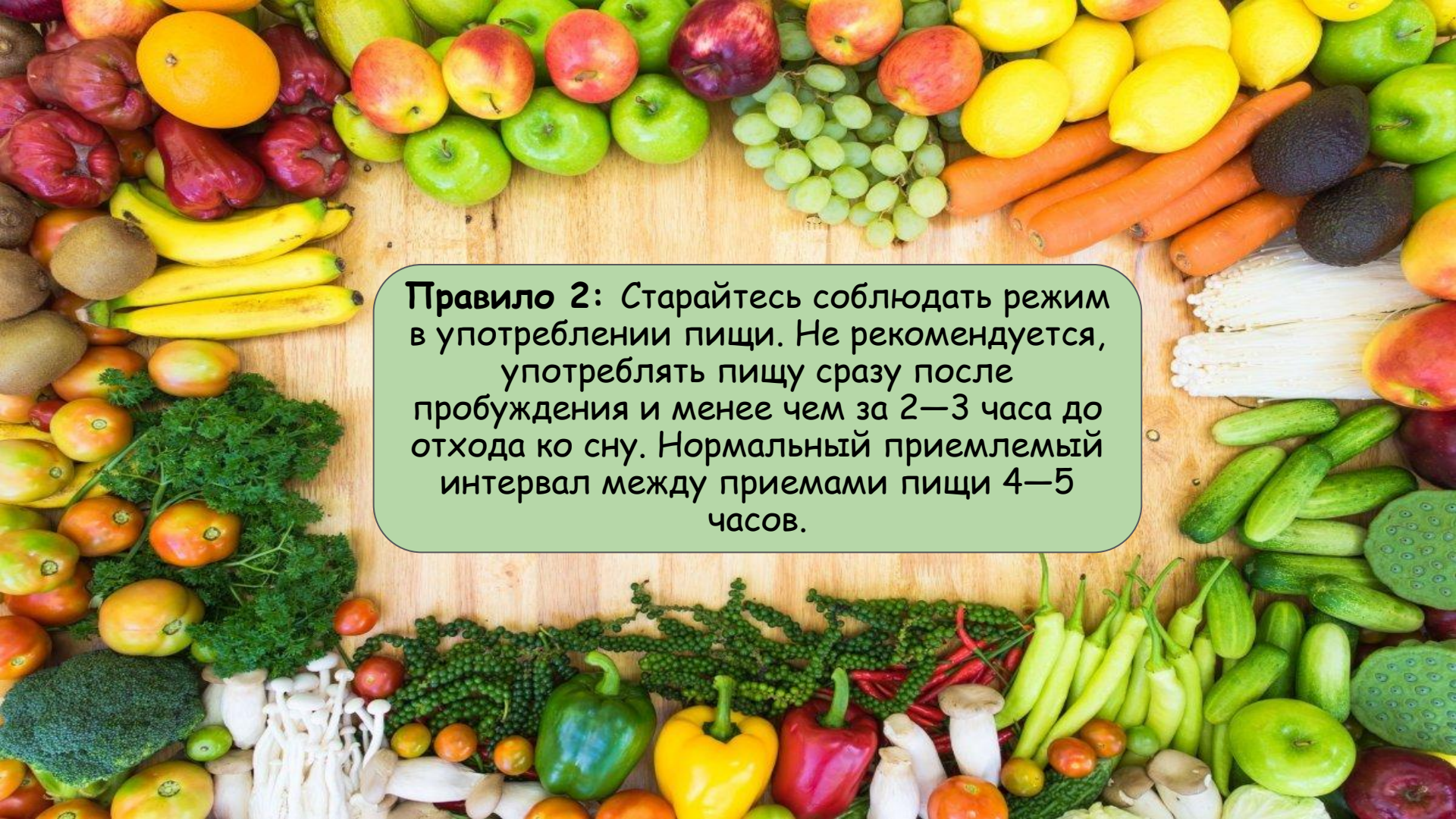


Пищу рекомендуется недосаливать

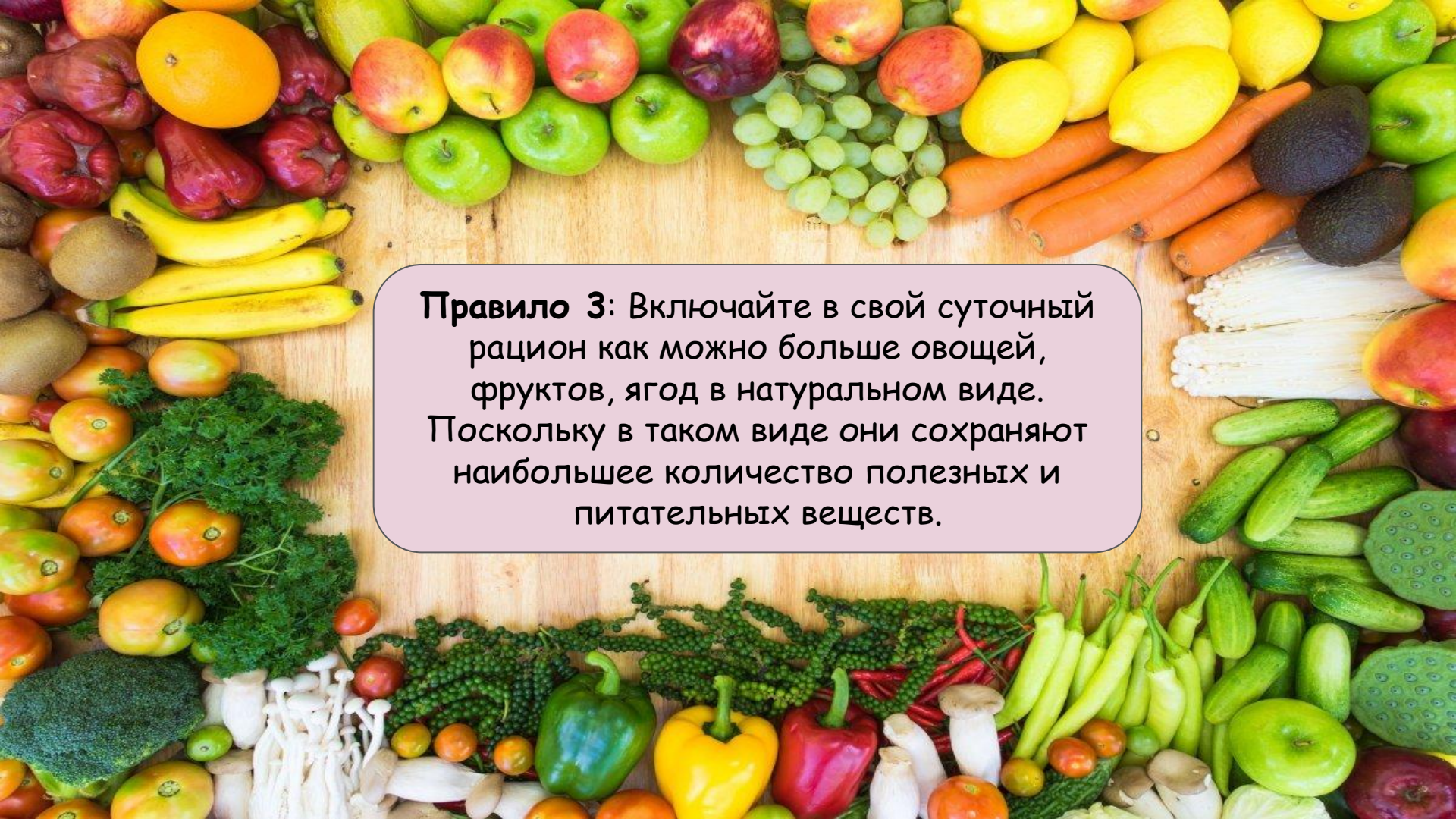
Правила рационального питания




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.



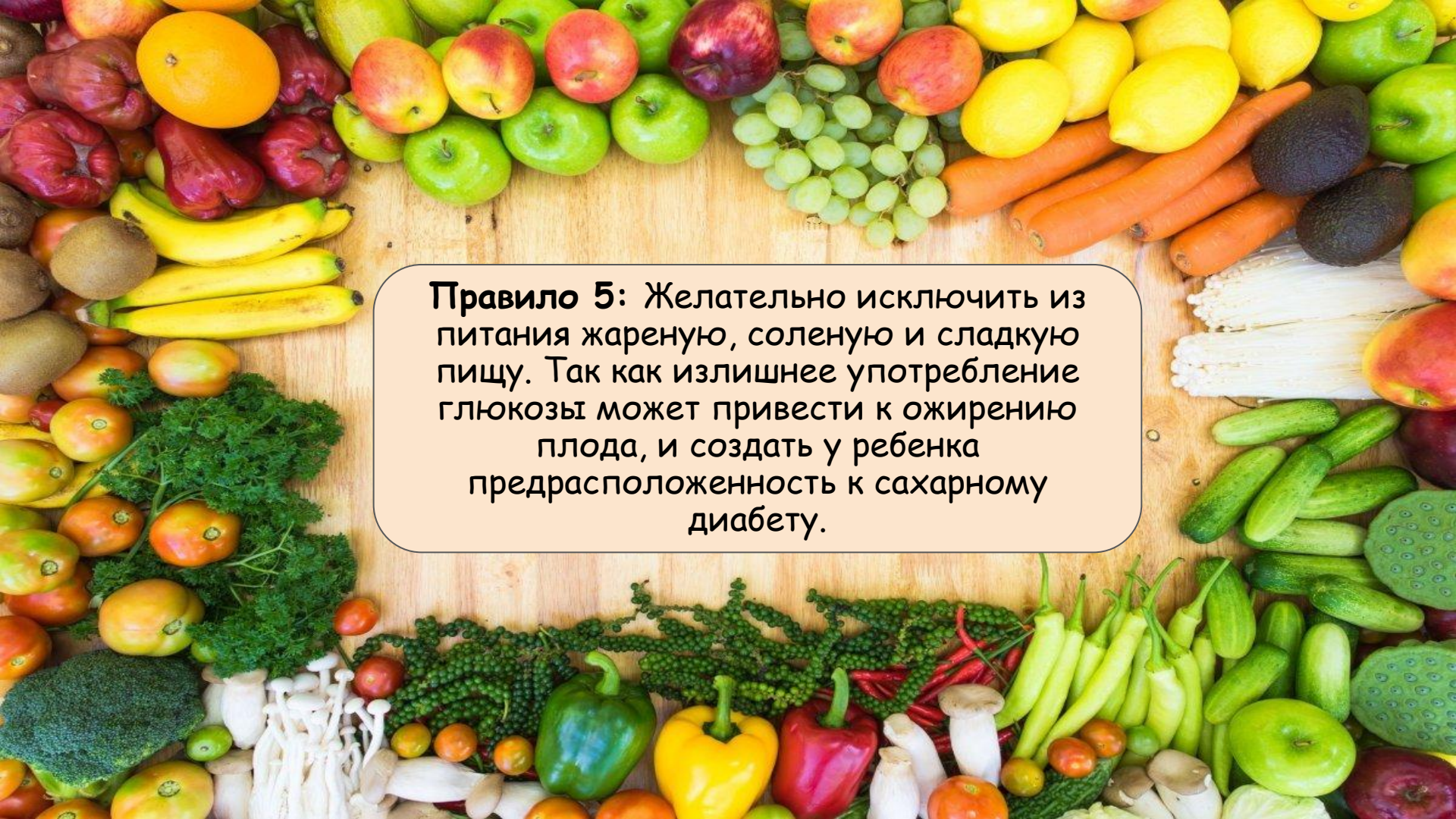
Правило 2: Старайтесь соблюдать режим в употреблении пищи. Не рекомендуется, употреблять пищу сразу после пробуждения и менее чем за 2—3 часа до отхода ко сну. Нормальный приемлемый интервал между приемами пищи 4—5 часов.



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!