

О правильном питании и поведении во время беременности

Беременность — не болезнь, однако организм будущей матери работает в удвоенном режиме, что неизбежно вносит свои коррективы в привычный образ жизни и требует некоторого изменения поведения с учётом приоритета разумной осторожности

Основным правилом, мотивирующим поведение беременной, должно стать предупреждение влияния управляемых факторов внешней среды, имеющих доказанное или потенциально негативное влияние на плод.

Все изменения, происходящие в организме женщины в период беременности, имеют конечной целью подготовку к родовому стрессу и кровопотере, а также периоду лактации. В связи с этим крайне необходимо с первых недель беременности посещать соответствующие занятия, которые проводят в условиях женской консультации.

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая эпизод дневного сна.

При возникновении эмоциональной напряжённости и нарушений сна беременным можно рекомендовать аутотренинг, фитотерапию, ароматерапию, рисование, пение, занятия по системе биологической обратной связи, при необходимости — консультацию психотерапевта.

Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы регулярные неусттомительные пешие прогулки по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном. При этом место для ежедневных прогулок нужно выбирать подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам. При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха следует предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. На отдыхе следует исключить подъём и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце.

Беременным показаны тёплые воздушные ванны (температуры 22 °С) продолжительностью 5 мин в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5–6 мин — до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе

Рекомендованы общие солнечные ванны, начиная с 3 мин, с последующим увеличением на 2–3 мин в день — до 20 мин.

Ввиду риска нарушения фосфорно-кальциевого обмена у беременных в осенне-зимнее время года и весной при естественном относительном гиповитаминозе, особенно в северных районах страны, полезно ультрафиолетовое облучение тела в сроки беременности 18–20 и 35–37 недель.

Если беременность протекает нормально, разрешено купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.

Во время беременности следует по возможности воздержаться от авиаперелётов, предпочтительно пользоваться поездом или автомобилем. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их неперенные спутники — шум и тряска

При пользовании общественным транспортом следует стремиться избежать часа пик и снизить до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не следует стесняться попросить пассажиров уступить место. Противопоказано бежать заходящим поездом, автобусом или трамваем. При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение. Обязательно использование ремней безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю часть пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней грудной клеткой и ремнём можно было просунуть кулак. Существуют также специальные ремни для беременных, которые схожи со спортивными образцами и застёгиваются на груди, предотвращая давление ремней на область матки.

Беременным противопоказана езда на велосипеде и других видах транспорта, сопряжённая с вибрацией и сотрясением тела, создающая риск отслойки плаценты, а также способствующая травмам и воспалительным изменениям суставов, размягчённых под действием релаксина. Вождение автомобиля потенциально ограничивает не факт управления транспортным средством, а его качество, интенсивность движения и уровень шума, водительский стаж, длительность поездок и риск эмоциональной перегрузки водителя. Беременной, сидящей за рулём, следует стремиться избежать участия в дорожном движении в часы пробок, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.

Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающие в этих ситуациях мощные вибрации оказывают чрезвычайно негативное воздействие на мозг

Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от телосложения и привычного образа жизни женщины. Рекомендуемая кратность занятий — 2–3 раза в неделю. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими.

Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности. Суммарная длительность занятий обычно не превышает 40–50 мин. Перед началом физических упражнений

желательно съесть йогурт, фрукт средней величины или выпить стакан нежирного молока (кефира).

Специалисты, что большинству беременных наиболее подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики), который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. Весьма полезны кардиозанятия на шадающем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.

Цели занятий физической культурой во время беременности:

- укрепление мышц спины;
- увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
- устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;
- укрепление и увеличение эластичности мышц промежности;
- обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
- снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
- нормализация тонуса и функции внутренних органов.

При занятиях в тренажёрном зале следует разработать индивидуальную программу тренировок. Во время занятий нужно следить за пульсом и самочувствием. Если во время занятий появляются одышка, слабость, головокружение, тянущие боли внизу живота, кровянистые выделения или другие необычные симптомы, нужно немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

Беременным противопоказаны занятия спортом и физические нагрузки при наличии:

- острых заболеваний;
- обострения хронических заболеваний;
- симптомов угрозы прерывания беременности;
- выраженного раннего токсикоза;
- преэклампсии;
- самопроизвольных аборт в анамнезе;
- многоводия;

- систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

Беременным противопоказана работа:

- связанная с подъёмом предметов весом свыше трёх килограммов;
- на жаре;
- в условиях высокой влажности;
- на высоте;
- требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
- связанная со стоянием на ногах более четырёх часов подряд;
- в вынужденной рабочей позе;
- предусматривающая наклоны ниже уровня колен более 10 раз в час;
- требующая значительного нервно-эмоционального напряжения, особенно связанная с опасностью аварии, взрыва, форс-мажорной ситуации;
- в условиях значительного дефицита времени;
- связанная с воздействием неблагоприятных физических факторов (высокие и низкие температуры, электромагнитные поля, различные частоты и др.);
- связанная с воздействием химических веществ, способных оказать вредное воздействие на организм матери или плода;
- с веществами, обладающими неприятным запахом;
- с веществами, не имеющими токсической оценки;
- с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

Не рекомендовано работать беременным:

- имеющим в анамнезе двое или более преждевременных родов;

- при истмико-цервикальной недостаточности;
- имеющим в анамнезе самопроизвольные аборт вследствие аномалии развития матки;
- при сердечной недостаточности;
- при синдроме Марфана;
- при гемоглобинопатиях;
- при сахарном диабете, осложнённом ретинопатией или нефропатией;
- при кровотечении из половых путей в III триместре;
- после 28 недель при многоплодной беременности.

Домашней работой будущей матери заниматься можно и нужно, соблюдая условие — не переусердствовать.

Оказавшись дома после трудового дня, необходимо отдохнуть лёжа в течение часа, прежде чем приступать к домашним обязанностям. Кроме того, каждые час–полтора желательно устраивать себе небольшие перерывы в занятиях. Никогда не следует отказываться от помощи близких.

Длительное нахождение на кухне, особенно маленькой по площади, при высокой температуре и влажности может способствовать расширению кровеносных сосудов, что небезопасно для беременной, так как приток крови к матке повышает её возбудимость. Оптимально пребывание на кухне не более двух часов, равномерно распределённых в течение дня.

При выборе бытовой техники необходимо проверить наличие у неё гигиенического сертификата. Шум от кухонных бытовых приборов с длительностью работы не более часа не должен превышать 85 децибел, бытовой оргтехники — 75 децибел. Шить предпочтительнее на электрической, а не механической машинке.

Для ежедневной текущей уборки лучше пользоваться лёгкими портативными мини-пылесосами для горизонтальных поверхностей, оргтехники и мягкой мебели. Влажную уборку следует проводить без химических моющих средств — ввиду своей токсичности они могут повлиять на развитие плода. Желательно использовать швабру или специальные приспособления, позволяющие избегать наклонов ниже уровня колен, что чревато преждевременным началом родовой деятельности. Для наведения лоска в труднодоступных местах лучше привлечь членов семьи.

Для беременной характерно повышенное внимание к обустройству быта, которое психологи определяют как «синдром гнездования», что зачастую сопровождается сменой дизайна жилища, его перепланировкой и ремонтными работами.

При этом поездки по строительным рынкам, перестановку мебели и подъём тяжёлых предметов следует предоставить другим членам семьи или профессионалам. Ни лаком, ни красками, ни ацетоном в период проживания в доме будущей матери пахнуть не должно. Беременной не следует контактировать с органическими растворителями с момента установления беременности, а при необходимости —пользоваться защитными средствами и работать в хорошо проветриваемых помещениях. Хорошо, если в доме, расположенном рядом с шумной улицей, застеклены балконы и на окнах есть современные стеклопакеты, повышающие шумовую защиту.

Когда нет возможности оборудовать детскую комнату, место для будущего малыша следует выделить с учётом возможных сквозняков, расстояния от телевизора, наличия проводов и розеток. От ковровых покрытий на время лучше отказаться, так как комнатам будет необходима регулярная влажная уборка.

ПИТАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Питание женщины во время беременности значимо не только для ее собственного здоровья. В течение девяти месяцев формируются скелет, мышечная ткань, внутренние органы и нервная система ребенка.

Питание беременной женщины имеет значение не только для ее собственного здоровья. В течение девяти месяцев формируются скелет, мышечная ткань, внутренние органы и нервная система ребенка. Любой съеденный продукт может принести пользу или нанести вред растущему в животике крохе. Именно поэтому каждой маме важно знать все о правильном питании, какую еду выбрать, а от какого блюда стоит отказаться, даже если очень хочется.

Значение правильного питания

Питание беременной женщины должно быть полноценным, обогащенным витаминами, минералами и всеми нужными микроэлементами. Благодаря этому¹:

- растущий в матке эмбрион обеспечивается необходимым «строительным материалом»;
- происходит нормальное жизнеобеспечение организма матери;
- беременность протекает правильно, активно растет плацента и молочные железы готовятся к лактации;
- увеличиваются шансы образования достаточного количества молока.

Учимся правильно питаться во время беременности

Женщины во время беременности могут совершать множество типичных ошибок. Каждой маме следует знать базовые правила и особенности питания в этот «особенный» этап жизни^{1,2}.

Регулярно питайтесь

Аппетит у беременных женщин очень капризный. «Сегодня что-то неважно себя с утра чувствую, нет аппетита — не буду ничего есть. К вечеру проголодалась — «нападаю» на холодильник и сметаю все подряд».

Такой подход в корне неверен. Если беременная женщина питается нерегулярно, от случая к случаю, у нее будут постоянно возникать проблемы с пищеварением: запоры, изжога, вздутие живота. Чтобы этого не было, следует придерживаться режима. Даже если аппетита нет совсем, в положенное время необходимо съесть хоть немного.

Соблюдайте режим

«Среди ночи проснулся «волчий» аппетит. Иду к холодильнику и ем все подряд: вчерашний плов, булочки, кусок торта и селедку с апельсиновым соком». Такое поведение знакомо многим беременным.

Обычно женщины в период вынашивания ребенка потакают своим слабостям, а это совершенно напрасно. Обильные ночные «перекусы» приводят к нарушениям работы пищеварительного тракта и набору лишних килограммов.

Если поздно вечером или даже ночью возникло желание перекусить, то лучше выпить стакан обезжиренного кефира или йогурта. Это поможет снять чувство голода, получится легко уснуть, а тяжести в желудке не будет.

Пейте больше воды

Организм беременной очень чутко реагирует на любые отклонения в питании. Если женщина ест всухомятку, у нее значительно повышается риск запора, гастрита и прочих желудочно-кишечных заболеваний. Для того чтобы пищеварительная система работала как часы, важно регулярно есть жидкую пищу и пить достаточное количество жидкости (вода подходит лучше всего). Легкие супчики из нежирных сортов мяса и рыбы всегда в приоритете.

Норма потребления воды зависит от особенностей организма женщины и срока беременности, но в среднем рекомендуется потреблять не менее 2300 мл жидкости в сутки.

Сладкие газированные напитки нужно полностью исключить. Лучше готовить домашние морсы, компоты и травяные чаи. А также нужно избегать крепкий чай и кофе.

Завтрак — важное начало дня

Первый дневной прием пищи «запускает» всю пищеварительную систему и пробуждает весь организм. Пренебрежение завтраком приводит к перееданию днем или вечером и неблагоприятно отражается на организме беременной. Если с утра мучает тошнота и есть совсем не хочется, то можно выпить немного йогурта или морса.

Избегайте острую и соленую пищу

Первые месяцы беременности обычно сопровождаются сильной тягой к «остренькому» и «солененькому». Полностью отказываться от острых и излишне соленых блюд в период беременности желательно, но не обязательно — важно знать меру. Соленая и перченая еда могут приводить к изжоге и задержке жидкости в организме беременной женщины.

Соблюдайте меру

Ем «за двоих». Это любимый принцип питания многих беременных женщин. Питаясь за себя и малыша, они зачастую настолько превышают все допустимые нормы, что за короткое время набирают лишние 10—15 кг.

Это в корне неверный подход. В первом триместре растущий в животе женщины малыш пока еще совсем крошечный. Ему не нужна взрослая порция еды. Кушать маме нужно полноценно и разнообразно, но в меру, сосредотачиваясь на качестве питания, а не количестве.

Наступление беременности — важный повод для беременной женщины пересмотреть свои пищевые привычки и перейти на рациональное питание. Принципы правильного питания во время беременности

Существует несколько базовых изменений в рационе питания, которые беременной женщине желательно применить для своего и малыша здоровья²:

- Перейти с трехразового на пятиразовое питание.
- Уменьшить объем порций.
- Не переедать, но и не пропускать приемы пищи.
- Максимально разнообразить блюда.
- Исключить из меню фаст-фуд, магазинные полуфабрикаты, соки (в последних слишком много сахара) и любые продукты, содержащие усилители вкуса и консерванты.
- Есть больше зелени, свежих ягод, овощей и фруктов.
- Обогащать меню мясными и рыбными блюдами, а также молочными продуктами.

Старайтесь потреблять все группы продуктов питания в пропорциональных количествах: овощи и фрукты должны составлять половину вашей виртуальной тарелки, цельно-зерновые продукты (такие как каши, крупы или цельно-зерновой хлеб) и продукты богатые белками (например, мясо и рыба) - другую половину. Если вы переносите молоко, то важно регулярно потреблять молочные продукты, они богаты белком и кальцием. Жиры (особенно животные), сахар и соль следует употреблять в умеренных количествах³.

Рекомендуемый суточный набор продуктов

По рекомендациям ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», беременным женщинам следует потреблять следующее количество продуктов в сутки⁴:

- Хлеб пшеничный 120 г;
- Хлеб ржаной 100 г;
- Мука пшеничная 15 г;
- Крупы, макаронные изделия 60 г;
- Картофель 200 г;
- Овощи 500 г;
- Фрукты свежие 300 г;
- Соки 150 мл;
- Фрукты сухие 20 г;
- Сахар 60 г;
- Кондитерские изделия 20 г;
- Мясо, птица 170 г;
- Рыба 70 г;
- Молоко, кефир и кисломолочные продукты не более 2,5% жирности 500 мл;
- Творог 9% жирности 50 г;

- Сметана 10% жирности г;
- Масло сливочное 25 г;
- Масло растительное 15 г;
- Яйцо 0,5 шт.;
- Сыр 15 г;
- Соль 5 г.

Запрещенные продукты

Из рациона беременной женщины необходимо исключить³:

- сырую рыбу/суши/роллы;
- сырые или прошедшие недостаточную термическую обработку продукты животного происхождения – мясо, фарш, молоко, мягкие сыры (кроме тех, что приготовлены из пастеризованного молока);
- сыр с плесенью;
- консервы домашнего изготовления;
- плохо промытые фрукты, овощи.

При употреблении сырой рыбы организм матери может заразиться паразитами. Отходы их жизнедеятельности токсичны для эмбриона. Помните, что даже вегетарианские суши и роллы или содержащие рыбу, прошедшую термическую обработку могут быть опасны, так как обычно готовятся теми же поварами и с использованием тех же приборов, что и содержащие сырую рыбу.

Сырые продукты животного происхождения могут содержать болезнетворные бактерии. От стейка с кровью или карпаччо нужно отказаться. При выборе мягкого сыра (например, фета) нужно убедиться, что он приготовлен из пастеризованного молока (указано на этикетке).

Сыры с плесенью могут содержать бактерию листерию. Эта бактерия может нанести непоправимый вред здоровью малыша.

Плохо промытые плоды могут быть заражены токсоплазмозом, который также очень опасен для зарождающейся в утробе матери жизни.

Употребление домашней консервации чревато развитием ботулизма (поражение нервной системы).

Особенности питания беременной по триместрам

В первом триместре женщине не обязательно существенно корректировать свое питание. Однако следует принимать фолиевую кислоту (ее еще называют витамин В9) отдельно или в составе поливитаминных препаратов, есть побольше цельно-зерновых продуктов, овощей и молочных продуктов. Если мучает утренняя тошнота, можно выпить натощак воду без газа или съесть галетное печенье.

Во втором триместре начинает активно расти матка. Суточный объем потребляемых калорий необходимо увеличить до 2500. В меню должно быть достаточно клетчатки, которая поможет избежать запоров и других проблем с пищеварением. Также женщине нужно потреблять достаточно белка, железа, кальция, витамина D.

В третьем триместре организм матери начинает понемногу готовиться к предстоящим родам. Необходимо продолжать поддерживать организм качественным питанием. В течение дня и всей недели нужно сочетать продукты растительного и животного происхождения. В сутки нужно питаться 5-6 раз³.

Каждой будущей маме нужно помнить, что правильное питание и грамотно построенный образ жизни крайне важны во время беременности. Учитывая все вышеперечисленные нюансы, можно избежать многих проблем и спокойно сосредоточиться на предстоящих родах.



Углеводы



Белки



Овощи



Главными рекомендациями для беременной женщины в области питания являются:

- 1. Полное удовлетворение** физиологических потребностей беременных в пищевых веществах и энергии.
- 2. Максимальное разнообразие** пищевого рациона с включением всех групп пищевых продуктов.
- 3. Обеспечение дополнительного поступления во второй половине беременности:**
 - белка;
 - энергии;
 - кальция и железа;
 - пищевых волокон.



Твой план питания по триместрам



1-Й ТРИМЕСТР

ПОСТАРАЙСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РАФИНИРОВАННЫХ И ВЫСОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ.

КАЛЬЦИЙ

Употребляй молочные продукты, миндаль, бобовые, зелень. Для усвоения кальция полезны овощи и фрукты.



МАРГАНЕЦ

Этим элементом богаты орехи, свекла, морковь, шпинат, говядина, печень. А также шпинат, салат и абрикосы.



На полдник съедай горсть орехов. Фундук, фисташки, миндаль, арахис. Эти продукты богаты марганцем и белком.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

Растительным белком богаты чечевица, соя, горох, фасоль. Употребляй также молочные продукты.



2-Й ТРИМЕСТР

ПОМНИ, ЧТО ТВОЕ ПИТАНИЕ В ЭТОТ ПЕРИОД ФОРМИРУЕТ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МАЛЫША.

БЕЛКИ

Рыба, красное мясо и птица, творог – незаменимые источники белка животного происхождения.



Из жирной рыбы можно получить полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, важные для развития мозга.

ВИТАМИНЫ А, D, E

Овощи, фрукты, злаки, растительные масла – это источник жирных и водорастворимых витаминов.



КАЛЬЦИЙ

Сыр, молоко, зелень, семена кунжута – лучший источник кальция. Помни, что потребность в нем сейчас возрастает!



3-Й ТРИМЕСТР

ПИТАНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПЕРЕГРУЖАТЬ ОРГАНИЗМ. ПУСТЬ ОНО БУДЕТ ЛЕГКИМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

УГЛЕВОДЫ

Крупы (гречка, рис, нулуруза), а также фрукты и овощи – лучший источник медленных углеводов.



Сейчас тебе лучше отказаться от мучного и сладкого. Поверь, в твоём положении пустые калории ни к чему!

КАЛЬЦИЙ

Легкий кефир, домашний йогурт без сахара пополнит твой организм кальцием. И не забывай о свежих салатах!



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Очень полезны морская жирная рыба и нерафинированные растительные масла (особенно льняное масло).



Главными рекомендациями для беременной женщины в области ПИТАНИЯ являются:

- Полное удовлетворение физиологических потребностей беременных в пищевых веществах и энергии.
- Максимальное разнообразие пищевого рациона с включением всех групп пищевых продуктов.
- Обеспечение дополнительного поступления во второй половине беременности:
 - белка;
 - энергии;
 - кальция и железа;
 - пищевых волокон.
- Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов.
- Ограничение потребления продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров и простых углеводов.
- Ограничение потребления продуктов с высоким аллергизирующим потенциалом, а также продуктов, богатых эфирными маслами, специями и пряностями.
- Исключение из рациона кофе, алкогольных напитков, газированных напитков. Отказ от курения, алкоголя и чрезмерного потребления кофеина.



ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

не менее 150 граммов белка в день



около 100 граммов жиров
(из них масла только на
5-8 граммов, остальное —
в сложных продуктах)



400 граммов углеводов



все необходимые витамины



все необходимые минералы



