

## Принципы питания беременных женщин

Здоровое питание для беременных – залог крепкого здоровья малыша и благополучного протекания беременности.

Организовав здоровое питание при беременности, женщина не должна отказывать в себе в маленьких удовольствиях – источнике позитивных эмоций, так необходимых малышу.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о трех основных принципах.

### **Принцип первый: соответствие энергетической ценности рациона энерготратам человека.**

Калорийность суточного рациона должна быть чуть больше, чем норма до беременности, всего на 500 ккал. Привычка есть за двоих может привести к стремительному набору лишних килограмм, от которых потом будет сложно избавиться.

### **Принцип второй: соответствие состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.**

Рацион должен быть максимально разнообразным и включать все основные группы продуктов. Важно, чтобы в рационе беременной было достаточно продуктов с высоким содержанием кальция (молоко, сыр, кисломолочные продукты, зеленые овощи, зелень). Для предотвращения развития анемии питание беременной женщины следует обогатить железосодержащими продуктами (красное мясо, печень, свекла, томаты, зеленые овощи, яблоки, гречка, гранат). Для защиты плода от развития патологий нервной трубки необходимо употреблять зеленые овощи и фрукты, листовые салаты.

### **Принцип третий: рациональный режим питания.**

Здоровый режим питания беременной предполагает прием пищи не менее 4-х раз в день, а во время токсикоза – 5-6 раз в день. Важно питаться дробно и в одно и то же время суток. Ужин должен быть за 3-4 часа до сна. Питаться нужно часто и небольшими порциями.

#### Примерный режим питания следующий:

6 – 7 часов: стакан кисломолочного напитка.

9 часов: Завтрак, он может состоять из творожной запеканки или сырников или творога со сметаной или гречневой каши (овсяной или рисовой), хлеба с маслом и сыром, чая.

11 часов: Второй завтрак, фруктовый сок или фрукты.

14 часов: Обед, можно приготовить салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир – овощи, на третье компот.

17 часов: Полдник, кисломолочный напиток и кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка).

19 часов: Ужин, каша или овощное блюдо с рыбой, мясными изделиями, чай.

На ночь - стакан кисломолочного продукта.

### **Особенности питания женщин в различные периоды беременности.**

*В I триместре беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает работать и вести активный образ жизни, а с другой — дополнительные потребности в энергии, требуемые для обеспечения роста плода, также невелики, учитывая его небольшие размеры.*

#### Основными условиями питания в этот период являются:

- 1) достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами;
- 2) поступление в достаточном количестве жирных кислот омега-6 и омега-3 (рыба, рыбий жир, орехи, авокадо, масло растительное, семена льна);
- 3) прием пищи 4-5 раз в день небольшими порциями;

- 4) ограничение употребления поваренной соли;
- 5) употребление фолиевой кислоты, препаратов йода и витамина Е (назначенных врачом–акушером-гинекологом).

*Во II и III триместрах возрастают потребности в энергии и пищевых веществах, обусловленных увеличением размеров плода и необходимостью его дополнительного обеспечения пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.*

Основными условиями питания в этот период являются:

- 1) увеличить потребление белка, необходимого для роста плода, роста плаценты (нежирное мясо, птица, яйца, рыба, молочные продукты);
- 2) увеличить потребление кальция (молоко, творог, сыр, яйца, рыба), железа (печень, яблоки) и йода (рыба, морская капуста), участвующих в построении скелета плода, сохранности здоровья матери, формирования депо железа в организме матери и плода, синтеза гормонов щитовидной железы и пищевых волокон, необходимых для адекватной перистальтики кишечника;
- 3) ограничить продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции (шоколад, цитрусовые и пр.);
- 4) обеспечить дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов (в дозировках, рекомендуемых назначенных врачом–акушером-гинекологом) ;
- 5) ограничить употребление соли и соленых, избегать употребление копченых продуктов.
- 6) отдавать предпочтение еде, приготовленной на пару, тушеной, вареной или запеченной.

Заведующая женской консультацией №2  
БУЗОО «Городской клинический перинатальный центр»,  
врач – акушер-гинеколог Е.А. Плахотникова