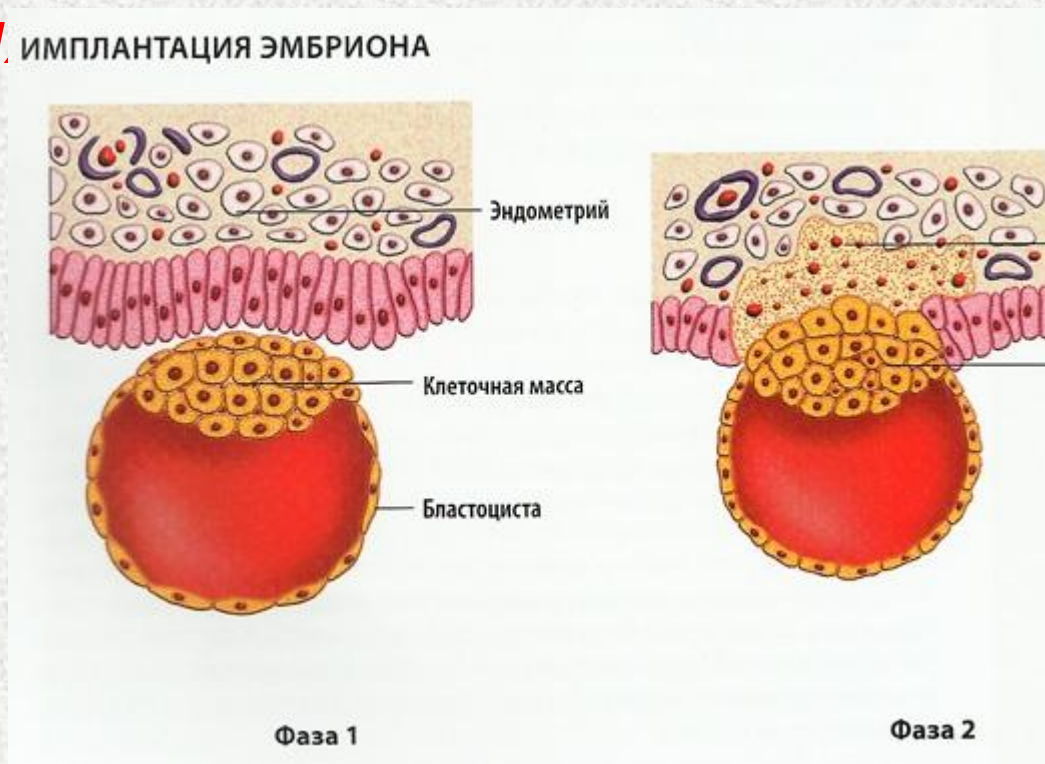


A person wearing a light blue t-shirt and beige pants is shown from the waist down. They are holding a large, brown, plush teddy bear. The bear is positioned vertically, with its head at the top and its legs at the bottom. The person's hands are visible, one near the bear's head and the other near their hip. The background is plain white.

***Я ЖДУ ТЕБЯ,  
МАЛЫШ!!!***

- Оплодотворенная яйцеклетка становится зародышем и, двигаясь по трубе, попадает в полость матки и прикрепляется к ее стенке, это происходит **на 6-7 день после зачати**.



- Продолжительность беременности **в среднем 40 недель**;
- Три равных триместра;
- Закладка основных органов и систем ребенка **в первые 8 недель**, затем их рост и дифференцировка;
- **Наиболее критические периоды в развитии плода: 6-7 день (внедрение в стенку матки), 3-12 неделя (период закладки тканей и органов), 18-24 недели – период формирования органов и систем**
- **ВАЖНЫЕ И ОДНОВРЕМЕННО ОПАСНЫЕ ПЕРИОДЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**



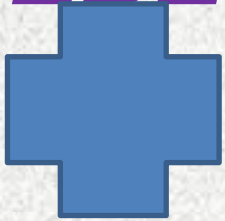
- **ПОЭТОМУ БУДУЩЕЙ МАМЕ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ЖЕНСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ, НАЧИНАЯ С САМЫХ РАННИХ СРОКОВ БЕРЕМЕННОСТИ!!!!**



# *Дополнительные поводы для обращения к доктору:*

- Боль внизу живота;*
- Кровянистые выделения из влагалища, и обильные водянистые на поздних сроках;*
- Выраженная тошнота и рвота;*
- Частая головная боль, повышение или снижение артериального давления;*
- Отеки;*
- Избыточная или недостаточная прибавка массы тела;*
- Слабость, одышка, повышение температуры тела;*
- Запоры или жидкий стул;*
- Высыпания на коже, зуд...*

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ – ЗАЛОГ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА!





### Рост



- Омега-3
- Омега-6
- Кальций
- Цинк
- Фолиевая кислота
- Фосфор
- Витамины

### Головной мозг



- Лютеин
- Омега-3
- Омега-6
- Таурин
- Холин
- Цинк
- Фолиевая кислота
- Фосфор

### Зрение



- Лютеин
- Омега-3
- Омега-6
- Таурин
- Цинк

### Иммунитет



- Пребиотики
- Омега-3
- Омега-6
- Витамин Д

### Усвоение кислорода



Железо

### Зубы



- Кальций
- Фосфор
- Витамин Д

### Пищеварение



Пребиотики

### Костный мозг



Фолиевая кислота



# ***Рациональное питание беременных***

Удовлетворяет физиологические потребности в основных пит. веществах и энергии

## **Беременной женщины:**

- Для сохранения здоровья и работоспособности

## **Плода:**

- Для адекватного роста и развития

Обеспечивает комфортное самочувствие, хорошее настроение и высокую активность женщины на всех этапах беременности!



# **Влияние Некоторых нарушений пищевого статуса беременных женщин на развитие плода:**

<b><i>Нарушение питания беременных женщин</i></b>	<b><i>Нарушение питания плода</i></b>
Дефицит белка и энергии	Внутриутробная гипотрофия, задержка развития головного мозга
Дефицит ПНЖК*	Нарушение развития нейросетчатки и головного мозга
Дефицит фолиевой кислоты	Дефекты развития нервной трубки: анэнцефалия, мозговая грыжа
Дефицит витамина А	ВПР **: анэнцефалия, расщепление твердого неба
Дефицит цинка	ВПР, кретинизм, запоры
Дефицит йод	ПВР, дефекты развития нервной трубки

\* Полиненасыщенные жирные кислоты. \*\* Врожденные пороки

# Основные принципы питания беременных женщин:

- Полное удовлетворение физиологических потребностей женщин в энергии и всех пищевых веществах, в т.ч. Аминокислотах, жирных кислотах, витаминах, минеральных солях, микроэ



- Максимальное разнообразие пищевых рационов, с включением в них всех групп продуктов;
- Сохранение пищевых стереотипов, если до наступления беременности питание женщины было достаточно адекватным;
- Обеспечение дополнительного поступления с пищей: энергии, необходимой для роста плода, формирования и роста плаценты, обеспечение перестройки метаболических процессов в организме женщины;



- *Дополнительного поступления с пищей белка, необходимого для роста плода, плаценты, матки, роста грудных желез;*
- *Дополнительного поступления с пищей кальция и железа, необходимых для кальцификации скелета плода и формирования депо железа в организме матери и плода;*
- *Дополнительного поступления с пищей пищевых волокон, необходимых для перистальтики кишечника*

- *Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов или самостоятельных групп витаминов;*
- *Ограничение потребления соли и соленых продуктов, а также жидкости, способствующих развитию отеков;*
- *Ограничение потребления продуктов, содержащих эфирные масла (лук, чеснок), специи и пряности, значительное число искусственных консервантов, красителей и стабилизаторов;*

- *Щадящая кулинарная обработка;*
- *Максимальный учет индивидуальных потребностей женщины;*
- *Широкое использование продуктов питания для беременных женщин, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами и минеральными солями.*



# **Дополнительное питание (примеры):**

- ***ФЕМИЛАК;***
- ***Мама и Я;***
- ***Nutrimil тата;***
- ***МДмил МАМА;***
- ***Лактамил;***
- ***Celia тата;***
- ***И тд...***

# Фемилак

Для беременных  
женщин  
и кормящих  
матерей



Сбалансированное  
дополнительное питание



Способствует благоприятному  
течению беременности  
Для восстановления  
полноценной лактации

Дополнительное сбалансированное питание  
для благоприятного течения беременности  
и восстановления полноценной лактации

до  
во время  
после

БЕРЕМЕННОСТИ

Витаминно-минеральный  
коктейль  
на молочной основе

омега-3  
омега-6  
жирные  
кислоты

антиоксидантный  
комплекс



Способствует благоприятному  
течению беременности  
Для восстановления  
полноценной лактации

омега-3  
омега-6  
жирные  
кислоты

антиоксидантный  
комплекс







Дополнительное молочное питание Nestle®  
«Мама и Я» для беременных женщин  
и кормящих матерей

Бифидо- и лактобактерии

Фолиевая кислота

Омега-3, жирные кислоты

Витамины  
и минеральные вещества



*Любовь и защита*   
*с первого дня*

 Avito







Recommandation de la quantité de lait maternel et de lait maternisé

L'âge de l'enfant	Quantité de lait maternel (ml)	Quantité de lait maternisé (ml)
0-6 mois	100-150	100-150
6-12 mois	100-150	100-150
12-18 mois	100-150	100-150
18-24 mois	100-150	100-150

**Bảo quản:**  
Bảo quản nơi khô mát, tránh ánh sáng trực tiếp.  
Hộp đã mở chỉ sử dụng trong vòng 1 tháng.  
Nên đẩy kín nắp thực, không cần bảo quản lạnh.

**Ngày sản xuất - Hạn sử dụng:**

400g/14.1oz



# Беллакт

ПРОДУКТ СУХОЙ МОЛОЧНЫЙ

## мама

Для дополнительного питания беременных женщин и кормящих матерей

- ✓ УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА
- ✓ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПИЩЕВАРЕНИЯ
- ✓ ОБОГАЩЕН ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ, ВИТАМИНАМИ, МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ



400 г  
масса



Беллакт

ПРОДУКТ СУХОЙ  
МОЛОЧНЫЙ  
«БЕЛЛАКТ МАМА»

Оптимально-высокая концентрация

## мама

Для дополнительного питания беременных женщин и кормящих матерей

### Назначение:

Для дополнительного питания беременных женщин и кормящих матерей. Улучшает качество грудного молока, способствует улучшению пищеварения.

Регулярно употребляйте препарат Беллакт Мама. Это поможет вам и вашему малышу.

Внимание! Внимательно читайте инструкцию. Не употребляйте препарат при аллергии на лактозу и белок коровьего молока.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

Срок годности: 24 месяца со дня изготовления. Условия хранения: в сухом, защищенном от влаги и света месте при температуре от +5 до +25°C.

4 610263 024462



***Здоровья вам и вашим  
малышам!***

***Говорова Е.К, врач-  
педиатр,01/2016***