

Особенности питания беременных и кормящих женщин



Рациональное питание является важным условием благоприятного течения беременности, развития плода, родов и здоровья новорожденного.



Энергопотребление должно соответствовать энергозатратам.

Белки обеспечивают в первой половине 15-30% энергетической ценности, во второй – 20-35%; жиры – не более 25-35%, углеводы – 40-45%.

В первой половине беременности питание женщины по количеству макронутриентов не должно отличаться от ее питания до беременности.

Во второй половине (с 5-го месяца) потребность во всех нутриентах возрастает, но прибавка массы тела не должна превышать 300-350г в неделю.

Потребность в полноценном белке (55% от всего белка) должна удовлетворяться за счет мяса и рыбы (на 25%), молока и молочных продуктов (на 25%) и яиц (5%).



Доля растительных масел должна быть до 40% от общего количества жиров. Исключаются тугоплавкие жиры и маргарин.

Со второго триместра беременным необходимо ограничить углеводы (моно- и дисахара), поскольку показана прямая зависимость между количеством углеводов и массой плода. Количество сахара не должно превышать 40-50 г/сутки.



Организм беременных нуждается в повышенном количестве минеральных веществ и витаминов.

Потребность в микронутриентах во время беременности возрастает практически в 2 раза.

Употребление поваренной соли к окончанию срока беременности должно быть снижено до 5-6 г/сутки.



Свободной жидкости (вода, чай, молоко, компоты, первые блюда) можно употреблять не более 1-1,2 л в сутки.



Кормящие женщины

Питание кормящих женщин в целом близко к рекомендуемому для беременных во второй половине беременности и по некоторым компонентам даже превышает рацион беременных (Са, Р, витамины А и Е).

Энергетическая ценность суточного рациона увеличивается по сравнению с рациональным питанием для женщин этого возраста на 450-500 ккал.



Химический состав существенно отличается от питания беременных не только по общему количеству , но и по соотношению макронутриентов.

Доля животного белка повышается до 60-70% от общего белка, а растительного масла снижается до 25% от общего количества жира.

В рацион вводятся молоко и кисломолочные продукты (Са, Р), мясо, яйца.



Количество жидкости должно быть не менее 2-х литров в сутки.

Желательно есть после кормления ребенка.



Ограничить в питании продукты:

1. Соленые и копченые
2. С повышенным аллергенным потенциалом
3. Содержащие пищевые добавки
4. Бобовые, животные жиры, маргарин, сахар.





Исключить из рациона острые приправы и некоторые пряности, чеснок, лук, крепкий кофе, чай, алкогольные напитки, пиво.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

