

Значение здорового питания матери в период беременности и грудного вскармливания

- **Поддержание здоровья беременной женщины**
- **Нормальное течение и благополучный исход беременности**
- **Обеспечение адекватного роста и развития плода, а затем новорожденного ребенка**
- **Обеспечение полноценного, длительного кормления грудью**

Принципы здорового питания



- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.
- Ежедневное употребление 400 грамм (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.
- Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Приёмы пищи должны быть дробными (6 раз в день — 3 основных приёма пищи и 3 перекуса, однако последний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 2-3 часа до сна) — это позволит не испытывать чувство голода и не разовьёт у мамочки «зверский» аппетит, что, как известно, зачастую приводит к перееданию.



Питание беременных и кормящих женщин в РФ дефицитно по содержанию:

- Витаминов
- Минеральных веществ
- Полиненасыщенных жирных кислот семейства Омега-3

В связи с недостаточным потреблением овощей, фруктов, молочных продуктов **рыбы**

И избыточным потреблением насыщенных жиров и простых углеводов



Полиненасыщенные жиры



Жировая часть рациона должна состоять на четверть из жиров животных и на четверть из жиров растительного происхождения. Остальные жиры могут содержаться в продуктах или применяться для кулинарной обработки. Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства

В питании беременных женщин белок должен присутствовать в каждый прием пищи. Богатые белком продукты это мясо, птица, рыба, яйца, бобы, тофу, сыры, молоко, орехи и семена.





Во время беременности возрастает потребность в витаминах и минералах для удовлетворения потребностей растущего плода и поддержания оптимального питания матери. Особое внимание в питании беременных необходимо уделить кальцию, железу, цинку и фолиевой кислоте, источником которой являются зеленые листовые овощи, цветная капуста, картофель, свекла.

Как питаться будущей матери?

В первой половине беременности питание женщины в целом не должно отличаться от ее питания до беременности. Соотношение белков, жиров и углеводов в среднем должно быть стандартным (1:1:4). Однако, учитывая важность первого триместра беременности, необходимо уделять внимание ежедневному поступлению полноценного белка, витаминов и минеральных веществ в оптимальных количествах (обычно, их не хватает).



Контроль за прибавкой массы тела

ИМТ к моменту зачатия	Общая прибавка массы тела	Прибавка массы тела за 2 и 3 триместры беременности
	Диапазон, кг	Диапазон, кг в неделю
ИМТ <18,5	12,5-18,0	0,44-0,58
ИМТ 18,5-24,9	11,5-16,0	0,35-0,50
ИМТ 25,0-29,9	7,0-11,5	0,23-0,33
ИМТ >30,0	5-9	0,4-0,6



С пятого месяца беременности потребности в питательных веществах существенно возрастают.

В то же время необходимо строго следить за балансом поступления калорий и их траты. Индекс массы тела за всю беременность желательно сохранять в пределах 25.

Соль и сахар



Свободные сахара должны составлять менее 10% (50 грамм или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии.

Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха)

Следует избегать употребления алкоголя во время беременности. Алкоголь может вызвать алкогольный синдром у плода и увеличить риск преждевременных родов и низкого веса при рождении, что увеличивает вероятность возникновения у ребенка проблем со здоровьем.



Соблюдайте правила приготовления пищи. Обязательно тщательно мойте фрукты, овощи и зелень. Храните сырые продукты отдельно от готовых к употреблению для предотвращения загрязнения, которое приводит к пищевому отравлению. Используйте отдельную разделочную доску для сырого мяса.



Питайте правильно и будьте здоровы!

