Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Ставропольского края
«Пятигорский медицинский колледж»

Питание и гигиена во второй половине беременности Гимнастика беременной женщины

Докладчик: врач акушер-гинеколог, преподаватель высшей категории
Баханец О.Н.

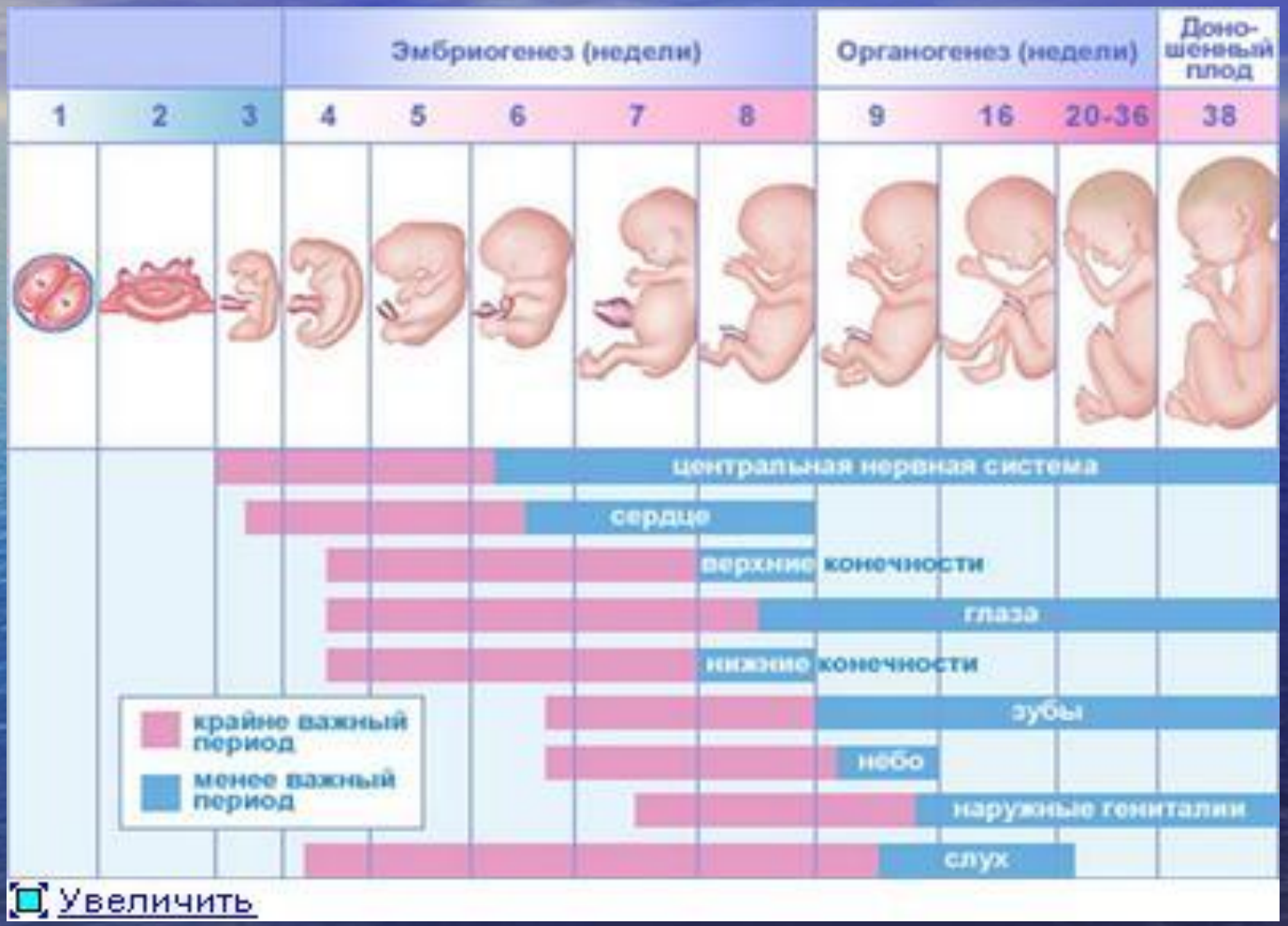
ЗАНЯТИЕ №2

- ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ГИМНАСТИКА БЕРЕМЕННОЙ
- ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ

Цели:

- **Обеспечить благополучное вынашивание беременности,**
- **благоприятные роды,**
- **рождение здорового ребенка,**
- **грудное вскармливание**
- **уход за новорожденным ребенком**
- **сформировать позитивное отношение к беременности**

Жизнь от зачатия до родов



ОПАСНОСТЬ

- в обязательном порядке отказаться от крепких алкогольных напитков и
- курения.

- Это все весьма негативно влияет на состояние здоровья будущего малыша.

Продукты питания для беременных в первые месяцы

в первую половину дня в пищу принимаются

- мясо, рыба и крупы,

во второй половине дня

- кисломолочные продукты,
- свежие овощи
- другие продукты растительного происхождения.

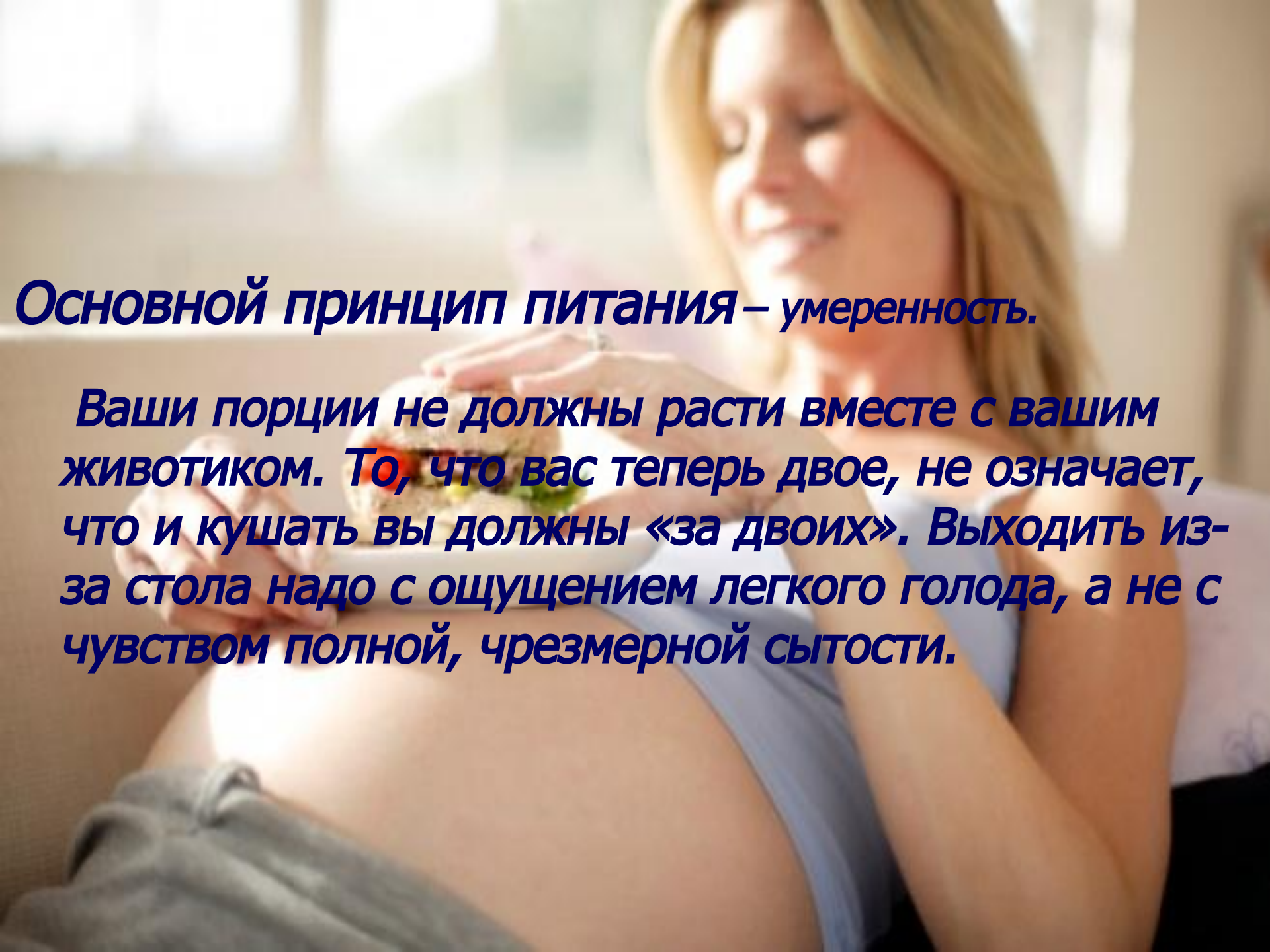
Не рекомендуется принимать пищу непосредственно перед сном, достаточно выдержать паузу в 2 часа, не допуская, таким образом, накопления жира.

Лучшая подготовка беременных к родам - это здоровый образ жизни, который включает в себя множество факторов:

- *питание,*
- *физическую активность,*
- *душевный комфорт,*
- *закаливание,*
- *борьбу с хроническими очагами инфекции,*
- *смену вредной работы*

Питание во втором триместре

До рождения ребенок зависит исключи-тельно от питания матери, так что режим питания беременной женщины играет очень важную роль.



Основной принцип питания – умеренность.

Ваши порции не должны расти вместе с вашим животиком. То, что вас теперь двое, не означает, что и кушать вы должны «за двоих». Выходить из-за стола надо с ощущением легкого голода, а не с чувством полной, чрезмерной сытости.

Главное условие правильного построения пищевого режима - еда должна быть качественной и разнообразной в суточном и недельном масштабе, в то время как каждая отдельная трапеза должна состоять из одного - двух блюд.

Если перед вами стол, уставленный разнообразными яствами, надо устоять перед соблазном попробовать каждое.

Необходимо включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов и ягод в натуральном виде.

Беременная женщина должна ежедневно употреблять свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень, чтобы обеспечить свой организм и развивающийся плод минеральными солями и витаминами в достаточном количестве.

Лучше питаться традиционной пищей, то есть свойственной полосе вашего постоянного проживания и вашей расе. Так, для жительниц средней полосы более привычны капуста и яблоки, чем апельсины и ананасы.

Организация и режим питания

- **Не рекомендуется есть сразу после пробуждения и менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну.**
- **Нормальный интервал между приемами пищи – 4-5 часов. Старайтесь сохранять обычный режим питания.**
- **Если пища будет принята вовремя, то ваш организм уже будет «готов» к ее обработке, а следовательно, лучше ее переварит и усвоит.**
- **Принимать пищу следует не менее 4-5 раз в день маленькими порциями.**
- **Нельзя пропускать завтрак или обед.**

- Рекомендуется исключить все «перекусы», особенно калорийной пищей.
- Стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит, при этом не забывайте следить за отеками!
- Не «заедайте» плохое настроение.
- Не ешьте «за компанию».

- Не бойтесь оставлять на тарелке недоеденный кусочек.
- Не доедайте по принципу «а то испортится».
- Покупайте продукты по заранее составленному списку.
- Не покупайте продукты в состоянии голода.

- Читайте этикетки. Не доверяйте красивым словам: «диетический», «низкокалорийный», а внимательно читайте данные на этикетке продукта. Помните, что «нежирный» или «обезжиренный», но сладкий йогурт за счет сахара может свести на нет все ваши усилия по контролю за весом!

В сутки надо потреблять следующее количество минеральных веществ (для беременных женщин)

Кальций - **1500-2000** *мг*

Магний - **300-500** *мг*

Фосфор - **1-1.5** *г*

Калий - **3-5** *г*

Натрий - **4-6** *г*

Хлор - **4-6** *г*

Железо - **40***мг*

Питание во втором триместре

- Сейчас малыш активно растет, набирает вес, поэтому калорийность питания в этот период увеличивается до 2800-3000 ккал в сутки.
- Будущая мама должна получать больше белков, углеводов и жиров.
- Однако надо знать, что продукты, богатые белком, ускоряют обмен веществ, возбуждают нервную систему и дольше задерживаются в желудке,
- поэтому мясо, рыбу, крупы лучше готовить на завтрак или обед,
- а на ужин есть молочно-растительную пищу (овощи, кефир и др.).
- Вообще максимальное количество пищи лучше употреблять в первой половине дня.

Питание во втором триместре

- Желательно совсем исключить жареные блюда, ведь они не только тяжело перевариваются, но и могут вызвать изжогу. То же самое касается и острых, копченых, маринованных продуктов. Жидкости в этот период уже выпивает до 1,2-1,5 литра в день.

Во втором триместре беременности мама и малыш особенно нуждаются в кальции

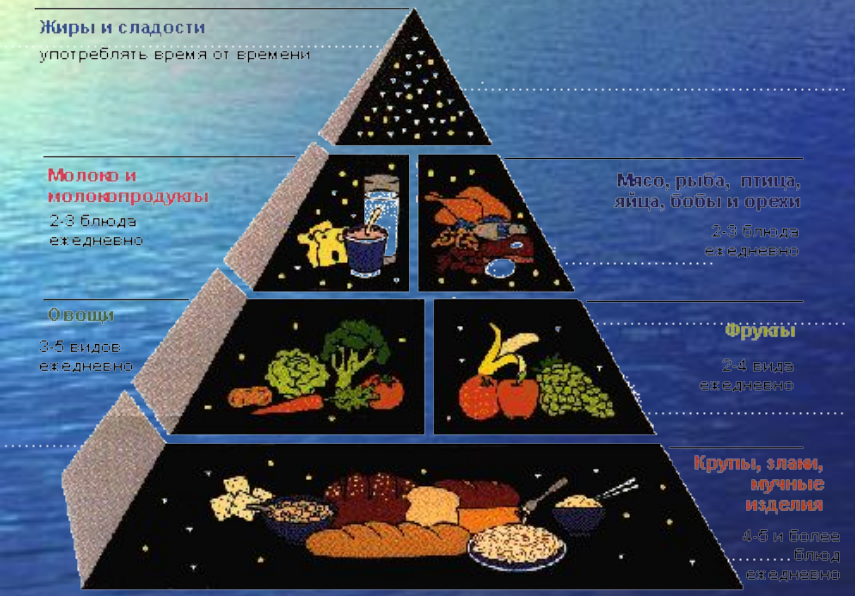
- Кальций содержится в яйцах, сыре, молочных продуктах.
- Однако молочными продуктами не стоит увлекаться, ведь белок коровьего молока является наиболее распространенным аллергеном. Возможно, выходом из ситуации станут препараты, содержащие кальций.

Профилактика запоров

- Во время беременности растущая матка давит на кишечник и нередко возникает запор. Справиться с ним помогут холодные блюда — свекольник, окрошка, мороженое и даже просто холодная вода, выпитая натощак.

- Хорошей профилактикой и лекарством от запоров являются и продукты, богатые клетчаткой (отруби, свекла, капуста, спелые фрукты и др.).

Примерный перечень продуктов на ден для второго/третьего триместра



- Рыба – 200 г
- мясо – 100 г / 110 г
- творог нежирный – 200 г / 250 г
- молоко 1,5% жирности – 300 мл
- сметана – 20 г масло сливочное- 10-15 г
- масло растительное – 20 г
  яйцо – 1 шт.
- сахар – 30 г
- хлеб ржаной – 100 г / 150 г
- пшеничный с отрубями – 100 г
- крупа гречневая – 50 г
- картофель 150 г / 180 г
- капуста – 100 г / цветная капуста или брокколи – 100 г
- свекла – 100 г
- лук репчатый – 35 г
- томаты, огурцы и другие овощи – 250 г
- фрукты и ягоды – не менее 300 г
  изюм, курага или инжир – 100 г.

Рекомендации по питанию во время беременности

можно		избегать
Хлеб из муки грубого помола, крекеры, зерновая, с отрубями, несдобная выпечка	**хлеб**	**Белый хлеб, слоеное и сдобное тесто**
Супы из овощей на вторичном бульоне, борщок, свекольник, щи из свежих овощей	**супы**	**Крепкие мясные и куриные бульоны**
Нежирная отварная говядина, телятина, кролик, белое мясо без кожи, паровые котлетки, фрика-дельки, тефтели.	**мясо и птица**	**Жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, готовые пельмени, кочености, консервы.**
Нежирные сорта рыбы (хек, треска, навагаи др.), отварная, паровая.	**рыба**	**Жирные сорта, соленую рыбу, консервы, крабовые палочки.**
Каши- гречневая, рисовая, пшенная, перловая, кукурузная пшеничная, овсяная. Фасоль, бобы, горох.	**Крупы,злаки, бобы**	**Ограничить манную крупу**

МОЖНО		избегать
1-2 яйца в день (вареные, омлет)	яйцо	Яйца сырые, жареные
Молоко, кефир, ряженка, варенец, творог, йогурт, сыр, сырники, запеканку.	Молоко и мол. продукты	Копченый сыр
Овощи, фрукты, ягоды в натуральном виде (клюква, черника, голубика-замороженные)	Фрукты, овощи, ягоды.	Из-за аллергии избегать фрукты с оранжевым, красным и черным цветом
Оливковое, кукурузное, подсолнечное, сливочное масло. Джемы, желе, зефир, конфеты.	Жиры и сладости	Шоколад, изделия с кремом, исключить жевательную резинку
Салаты из свежих овощей, винегреты с раст. маслом, икра овощная, фруктовые салаты.	Закуски и приправы	Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, уксус.

О правильном наборе пищевых продуктов можно судить

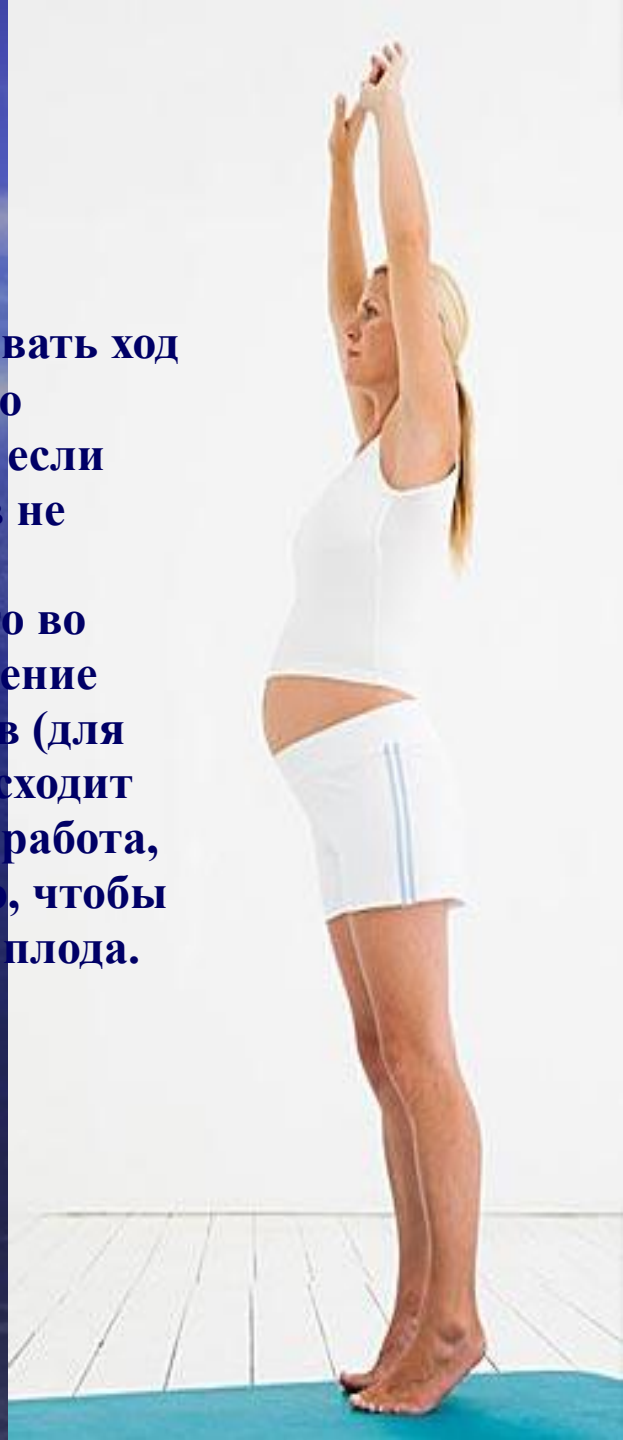
по общему состоянию (ощущение бодрости, легкости),

- по анализам (особенно обращайте внимание на анализы мочи, крови, на артериальное давление),
- по прибавке массы беременной.
- Однако вес — это не главный показатель нормально протекающей беременности, гораздо важнее ваше самочувствие.
- Помните, что новый вес мамы складывается из нескольких компонентов, а они (компоненты) у всех очень индивидуальны. Тем не менее старайтесь не перегружать организм, не переедать!

Гимнастика беременных после консультации врача

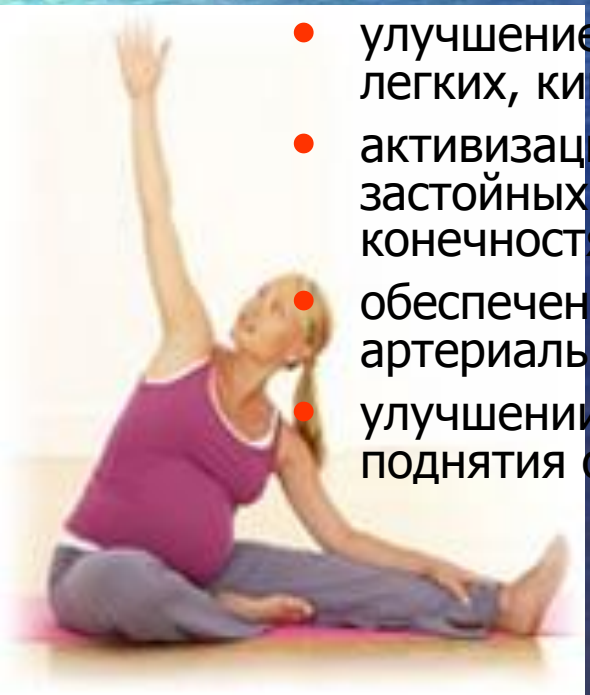
- ***Во время схваток и родов очень важны сохранение подвижности в сочленениях таза, а также эластичности и силы мышц***

Если проанализировать ход нормальных родов, то становится ясно, что если первый период родов не требует от женщины мышечных усилий, то во втором периоде в течение одного или двух часов (для первородящих) происходит тяжелая физическая работа, необходимая для того, чтобы произошло изгнание плода.



Основные задачи занятий гимнастикой для беременных и выполнение специальных упражнений для беременных заключаются в:

- улучшение общего обмена веществ;
- укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей, коррекция осанки, для уменьшения боли в спине;
- сохранение подвижности тазобедренных и других суставов;
- обучение беременной правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы, легких, кишечника;
- активизация кровообращения и устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях;
- обеспечение достаточного насыщения кислородом артериальной крови матери и плода;
- улучшении психологического состояния, за счет поднятия общего тонуса организма.



Гимнастика для беременных включает и может дополняться такими видами физической активности как:

- физические упражнения для беременных (утренняя гимнастика, физические упражнения в воде, игры, аэробика);
- аутогенную тренировку - метод психологической разгрузки и снятия нервного напряжения, посредством релаксации (максимального мышечного расслабления), целенаправленного самовнушения и их комбинации, для воздействия на собственное физическое и психическое состояние;
- специальный массаж для беременных;
- доступные элементы закаливания с привлечением природных факторов (умеренные солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры (но не в стоячей воде));
- распорядок дня.

- **Упражнение 1 "Растягивающие наклоны в стороны в положении сидя"**
- **Цель: тонизировать и укрепить мышцы рук, талии, грудной клетки, спины. И.п.- Сядьте на пол со скрещенными ногами (поза "портного"). Спину держите прямо. Прямые руки вытяните в стороны так, чтобы кончики пальцев касались пола. Прочувствуйте, что вес вашего тела равномерно распределен между седалищными костями. Вдохните: Поднимите левую руку и наклоните туловище вправо. Правую ладонь положите на пол у правого колена и позвольте вашему правому локтю согнуться. Удерживайте бедра на полу, чувствуйте растягивание вдоль левой стороны туловища, от кончиков пальцев левой руки до вашей талии. (Не волнуйтесь, если ваш правый локоть не коснется пола - это не важно.) Выдохните: Напрягите мышцы брюшного пресса и верните туловище и руки в исходное положение. Общее количество: 6 раз к каждой стороне, чередуя стороны каждый раз.**

- **Упражнение 2 "Круги стопами"**
- **Цель: Улучшить кровообращение, растянуть и тонизировать мышцы голеней и стоп. И.п. - Лягте на спину (можете опереться сзади на согнутые в локтях руки.) Согните колени. Голень правой ноги положите на левое колено. Дышите медленно и естественно. Медленно опишите пальцами правой ноги круг, сгибая и разгибая голеностопный сустав. Попытайтесь работать только стопой, напрягая мышцы голени и голеностопного сустава, но не бедра. В конце упражнения в лодыжке (голеностопный сустав) вы должны почувствовать тепло. Общее количество: 10 кругов в каждом направлении, затем сменить ногу.**

Упражнение 3 "Наклоны таза в положении сидя"

- Цель: Тонизировать и усилить мышцы брюшного пресса и мышцы тазового дна, растянуть внутреннюю поверхность бедер.
- Вдохните: глубоко. Выдохните: Напрягите мышцы живота (подтяните живот), сгладьте вашу брюшную полость. Позвольте нижнему отделу спины округлиться (выгнуться назад). Попытайтесь держать остальные отделы спины ровными, не падайте назад.
- Вы тренируете только мышцы живота и внутренней поверхности бедер. Одновременно напрягите мышцы тазового дна.
- Вдохните: Мягко расслабьте мышцы брюшного пресса и тазового дна. Выровняйте спину и вернитесь в исходное положение. Используйте руки, лежащие на голеностопных суставах, чтобы помочь себе. Общее количество: 6 раз.

Упражнение 4 "Подъем ноги с отведением и разворотом"

- И.п. - Лягте на пол с согнутыми в коленях ногами. Подошвы врозь на ширину бедер. Руки положите вдоль туловища.
- Вдохните: глубоко. Выдохните: Напрягите мышцы брюшного пресса и медленно скользите пяткой правой ноги по полу, пока нога полностью не выпрямится. Носок натянут. Нижний отдел спины должен оставаться на полу.
- Вдохните: Поднимите прямую правую ногу вверх к потолку, согните пальцы на себя и прочувствуйте растягивание по задней поверхности ноги. Ягодицы должны оставаться на полу. Ногу поднимайте на удобную для вас высоту, колено не должно сгибаться.
- Выдохните: Напрягите мышцы брюшного пресса, ослабьте правую ногу (немного присогните правое колено), отведите ее в сторону и разверните наружу (поверните внутреннюю поверхность бедра к потолку). Удостоверьтесь, что таз остается на полу. Важным является вращение ноги к наружи, тренировка мышц живота и удержание нижнего отдела спины на полу, а не то на сколько низко вы сможете отвести ногу в сторону.
- Вдохните: Натяните носок и вытяните правую ногу к потолку. Выдохните: напрягите мышцы живота и опустите ногу на пол. Вдохните: Согните колено назад к стартовому положению. Общее количество: 4 раза каждой ногой, чередуя стороны.

Гигиена беременных

Довольно ёмкое понятие. Оно включает соблюдение режима труда и отдыха, диетические рекомендации и еще целый ряд мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья женщины и будущего малыша, а также подготовку ее организма к нормальному течению родов, послеродового периода, к лактации и грудному вскармливанию.

Хотя беременность, как известно, не болезнь, а естественное состояние, в этот период жизни в организме женщины происходят значительные изменения, которые требуют коррекции привычного образа жизни и гигиенического режима.

Во второй половине беременности женщине полезны воздушные ванны для молочных желез. Делают их так: ежедневно утром и вечером женщина, раздетая до пояса, находится в теплой, но хорошо проветренной комнате в течение 15–20 мин. Эта процедура способствует укреплению сосков.

Полезны беременным воздушные и солнечные ванны, а в осенне-зимнее время — ультрафиолетовые облучения.

Счастливой ВАМ беременности

Следующее занятие «Школы будущей матери»

по теме «Подготовка к родам»