

Важнейшие правила питания для беременных

Следить за калорийностью еды и разнообразием употребляемых продуктов.

Замечательно, если будущая мама начала задумываться о своем рационе заранее и освоила основы здорового питания для планирующих беременность. В таком случае ей не составит большого труда наладить режим, будучи в интересном положении. Она уже знает, что правильное питание беременной женщины не должно быть однообразным, в меню необходимо внести блюда из различных продуктов питания: мяса, рыбы, злаков, овощей, фруктов и т.д.

Есть часто и небольшими порциями.

В интересном положении аппетит женщины заметно улучшается, особенно во втором триместре, или когда проходит токсикоз. В это время будущей маме нужно быть внимательней и предусмотрительней. Питание беременной женщины на ранних сроках должно быть дозированным, чтобы не поправиться и, в то же время, суметь обеспечить малыша полезными веществами.

Исключить вредные продукты либо ограничить их употребление.

Вполне логично, что здоровое питание для беременных исключает частое употребление вредных продуктов: фаст-фуда, соленых и копченых изделий, сладкого и мучного. Важно помнить, что в большинстве случаев, чрезмерное их потребление может негативно сказаться на ребенке и чтобы не навредить малышу, стоит их есть в меру.

Ни в коем случае не пропускать завтрак.

В первом триместре будущую маму может мучать тошнота и рвота — признаки раннего токсикоза, из-за которых женщины нередко пропускают приемы пищи по утрам. Врачи настаивают, что на завтрак необходим хотя бы маленький перекус. Можно подобрать то, что не будет вызывать приступы тошноты: например, какой-нибудь фрукт или постный продукт.

Готовить пищу щадящим способом.

Диетологи, которые дают советы по здоровому питанию, рекомендуют использовать такие методы, как запекание, тушение, варение либо приготовление на пару. При этом блюда сохраняют максимум витаминов для мамы и малыша.

Употреблять побольше жидкости и не есть всухомятку.

Это золотое правило полезного питания беременных и кормящих матерей. Употребление не менее полутора-двух литров воды в день помогает вывести шлаки и наладить опорожнение кишечника.

Какие продукты нужно есть беременным в первом триместре?

Рацион будущей мамы в первом триместре должен быть здоровым и сбалансированным. Ешьте много овощей и фруктов — они богаты витаминами и клетчаткой. Не забывайте об углеводной пище — она удовлетворяет возросшие потребности женского организма в энергии. Не отказывайтесь от мясных и молочных продуктов, которые поставляют протеины — строительный материал для растущего плода. Время от времени устраивайте рыбные дни, чтобы получать достаточное количество незаменимых омега-кислот.

Что нельзя есть при беременности на ранних сроках?

В начале беременности плод наиболее уязвим, поэтому будущей маме желательно питаться только качественной и свежей пищей. Особенно опасны на ранних сроках сырые продукты и блюда, прошедшие недостаточную термическую обработку, такие как непастеризованное молоко, сыры с плесенью, яйца всмятку, суши, мясо «с кровью» и т.д. Они могут привести к бактериальным инфекциям, опасным для здорового течения беременности.

Питание беременной по триместрам

Большинство женщин, планирующих зачатие, начинают следить за питанием перед беременностью. Но даже если будущая мама не задумывалась об этом ранее, никогда не поздно начать употреблять полезные продукты. Итак, как правильно питаться при беременности?



В 1 триместре диетологи рекомендуют постепенно переходить на здоровое питание. Слишком резкая смена рациона не принесет пользы. Питание на ранних стадиях беременности должно быть разнообразным. В 1 триместре следует плавно вводить продукты, содержащие полезные микроэлементы. Самое важное: сохранить хорошее настроение и самочувствие у будущей мамы.



Во 2 триместре идет бурное развитие плода. В этот период необходимо включить в рацион продукты, которые способствуют дальнейшему росту малыша. Идет развитие головного мозга, дыхательных органов, происходит закладка зубов и укрепляется костная система. Маме необходимо употреблять блюда, содержащие кальций и витамин D.



В 3 триместре необходимо как можно больше внимания уделить калорийности пищи. В этот период велика вероятность быстрого набора веса, который может осложнить последние недели беременности и процесс родов. При отеках, которые часто возникают в [3 триместре](#), следует проконсультироваться со специалистом и соблюдать специальную диету.

I триместр

Потребность в макро — и микронутриентах

Аминокислоты животного происхождения, кальций, белки, витамин В.

Список рекомендуемых продуктов

Нежирное мясо, яйца, нежирные сыр и творог, печень, бобовые, хлеб грубого помола, морская капуста, свежевыжатый сок, фрукты и овощи, зерновые культуры, морская рыба.

Список не рекомендованных продуктов

Еда быстрого приготовления, чипсы, консервированные продукты, газированные напитки, кофе, алкоголь.

II триместр

Потребность в макро — и микронутриентах

Кальций, витамины А, С, Е, D, йод, магний, фосфор, белки, жиры, калий, железо.

Список рекомендуемых продуктов

Хлеб с отрубями, молочные продукты, шпинат, печень морской рыбы, нежирное мясо, каши из зерновых, овощи и фрукты, зелень.

Список не рекомендованных продуктов

Консервы, сдобные продукты, грибы, кофе, алкогольные напитки, фаст-фуд, копченые и острые блюда.

III триместр

Потребность в макро — и микронутриентах

Жиры растительного происхождения, витамины Е и D, аскорбиновая кислота, ретинол, кальций.

Список рекомендуемых продуктов

Морская рыба, фрукты и овощи, орехи, овощные супы, злаковые каши, кисломолочные продукты.

Список не рекомендованных продуктов

Соленые, жареные, острые блюда; алкогольные и газированные напитки, крепкий кофе, жирные продукты.

Как видно из таблицы, в первом и третьем триместре список не рекомендованных и разрешенных продуктов примерно одинаков. Самое главное — сделать еженедельное меню разнообразным и сбалансированным, которое поможет малышу правильно развиваться.

Питание будущей матери по неделям развития ребенка

В организме будущей мамы постоянно происходят изменения, плод растет и развивается, а значит, потребность в веществах и микроэлементах меняется в зависимости от срока беременности. Питание беременной женщины

по неделям должно оставаться здоровым и разнообразным. Однако нужно добавлять в рацион определенные продукты.

- 1-4 недели: кисломолочные продукты (особенно творог), зеленые овощи, яйца, брокколи, шпинат, овсяная каша, индейка;
- 5-10 недели: кисломолочные продукты, квашеная капуста, сухофрукты, нежирная говядина, фрукты, морсы;
- 11-16 недели: молоко и кисломолочные продукты (творог, кефир, сыры), нежирные рыба и мясо, фрукты и овощи;
- 17-24 недели: капуста, болгарский перец, морковь, постное мясо птицы, кролика, рыба, яйца, ягоды, зелень;
- 25-28 недели: зерновые каши (овсяная, гречневая), супы на нежирном бульоне, тушенное овощи, запеченное или отварное мясо.
- 29-34 недели: красная рыба, орехи, яйца, кисломолочные продукты.
- 35-40 недели: свежие фрукты, тушеные овощи, салаты, мясо в небольших количествах.

Специалисты отмечают, что питание беременной должно быть сбалансированным. В нем должны присутствовать источники белка, жиров, витаминов и минералов. Чем ближе сроки родов, тем более «легким» должен быть рацион будущей мамы.

Пирамида питания для беременных

Специалисты рекомендуют своим пациенткам использовать пирамиду питания для беременных. Врачи справедливо считают, что это графическое изображение, подобно таблице, обобщает всю необходимую информацию. Оно показывает, чем питаться во время беременности и что нельзя употреблять ни в коем случае. Для удобства восприятия продукты для здорового питания размещены в порядке уменьшения пользы (снизу вверх).

- зерновые;
- овощи и фрукты;
- молочные и мясные продукты;
- животные жиры, сладости.

Последний этаж — животные жиры и сладости — это те продукты, которых должно быть как можно меньше в питании беременной и кормящей женщины.

Итак, мы рассмотрели, как правильно питаться беременным: какие продукты лучше употреблять и какого режима приема пищи нужно придерживаться будущей маме. Беременность — это период, когда предоставляется отличная возможность позаботиться о себе и будущем ребенке. Женщине в «интересном

положении» следует помнить о том, что питание играет важную роль в развитии плода. Кроме того, ежедневный рацион питания влияет на самочувствие и настроение самой мамы.

Что нужно исключить из рациона во время беременности?

По большому счету, никакие продукты из ассортимента обычного супермаркета, если они не испортились и приготовлены правильно, не способны навредить крохе — только фигуре будущей мамы. Действительно вредные для плода продукты попадают на стол совсем другими путями: это крупная хищная морская рыба (может содержать значительное количество ртути), дичь (могут остаться частички свинца от дроби), продукты, купленные «на трассе», «у бабушки» и т.д. (состав токсичных веществ может быть очень разнообразным).

Что категорически нельзя делать во время беременности?

В течение всей беременности будущей маме нельзя употреблять спиртные напитки. Медицина считает, что безопасной дозы алкоголя в период вынашивания малыша не существует, поэтому от него нужно отказаться полностью.

Во время беременности организм женщины расходует витамины и минералы в несколько раз быстрее. И это неудивительно: ему приходится работать буквально за двоих. При этом если витаминов по каким-то причинам не хватает, то последствия могут быть очень неприятными как для матери, так и для ребёнка.

Первый триместр: 1–13-я акушерские недели беременности

Первый триместр беременности часто пролетает быстрее, чем два последующих. Это объясняется тем, что многие женщины узнают о своём положении в середине, а иногда и в конце периода.

Однако, несмотря на отсутствие явных признаков беременности, в организме женщины уже происходят глобальные перемены. В крови повышается концентрация гормона ХГЧ, усиливается синтез половых гормонов эстрогена и прогестерона.

Из-за гормональных перестроек настроение женщины может стать более переменчивым: будущая мама может внезапно расплакаться или, наоборот, развеселиться.

Ещё один частый спутник первого триместра — токсикоз. Мучительная тошнота, а иногда и рвота чаще появляется у беременных женщин по утрам.

Что происходит с ребёнком в первом триместре

В первом триместре беременности формируются головной и спинной мозг малыша. Развиваются внутренние органы, руки и ноги.

К середине триместра начинает оформляться лицо, а к концу этого периода уже функционируют кровеносная и мочевыделительная система.



Ребёнок активно растёт и из крошечной клеточки превращается в маленького 5–6-сантиметрового человека

Также в первом триместре полностью формируется плацента — орган, который обеспечивает ребёнка питательными веществами, выводит продукты жизнедеятельности и синтезирует гормоны, позволяющие сохранить беременность.

Потребность в витаминах в первом триместре

Витамины — это органические вещества, которые выполняют жизненно важные функции: укрепляют кости, делают иммунитет сильнее, поддерживают работу всех без исключения органов и систем.

Большая часть витаминов поступает в организм с пищей. Некоторые вырабатываются в кишечнике или синтезируются под действием ультрафиолета.

Принято считать, что человек, который придерживается здорового и сбалансированного рациона, получает все необходимые витамины из продуктов. Дополнительный приём витаминных комплексов ему, как правило, не требуется.

Но при беременности дела обстоят иначе. Организм будущей мамы работает в условиях повышенной нагрузки, поэтому потребность в витаминах возрастает.

В 50–60-х годах XX века дозировки витаминов и минералов беременным женщинам просто увеличивали в полтора раза. Однако к 2000 году учёные разработали более взвешенный и дифференцированный подход к дозированию.

В первом триместре особенно важны следующие витамины: витамин B9, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины B6 и B12.

Витамин B9 — фолиевая кислота

Фолиевая кислота (витамин B9) — водорастворимый витамин, который поддерживает кроветворение, участвует в синтезе ДНК, помогает нормализовать обмен веществ и положительно влияет на работу иммунной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной системы.

Чаще всего с дефицитом витамина B9 сталкиваются беременные женщины. Это связано с тем, что плод интенсивно растёт и забирает большую часть фолиевой кислоты себе — ему витамин необходим для формирования нервной трубки, зачатка центральной нервной системы (ЦНС).

Дефицит витамина B9 в первом триместре может привести к развитию фолиеводефицитной анемии у беременной женщины. При этом в крови слишком мало эритроцитов — красных кровяных телец, а сами они становятся слишком крупными и не могут эффективно переносить кислород к тканям и органам. Развивается кислородное голодание.

Кроме того, недостаточное количество фолиевой кислоты — одна из причин осложнений беременности: выкидыша, частичной отслойки плаценты, а в некоторых случаях и мертворождения.

Нехватка витамина B9 негативно сказывается и на будущем ребёнке.

Возможные последствия дефицита фолиевой кислоты для плода:

- дефекты нервной трубки, которые в дальнейшем приведут к патологиям ЦНС;
- расщепление позвоночника (spina bifida) — заболевание, при котором спинной мозг в канале позвоночника не закрывается;
- частичное или полное отсутствие полушарий головного мозга, костей черепа;
- отсутствие головного мозга;
- грыжа головного мозга;
- инициэнцефалия — неполное развитие основания черепа.

Избежать нехватки фолиевой кислоты можно, скорректировав рацион и добавив в него натуральные источники этого витамина.



Листья шпината, брокколи, спаржа — природные источники фолиевой кислоты

Продукты, богатые фолиевой кислотой:

- листья шпината,
- мясо птицы,
- телячья и свиная печень,
- бобовые,
- спаржа,
- пшеница,
- льняное масло,
- брокколи,
- орехи,
- морская капуста.

Также, согласно рекомендациям ВОЗ, фолиевую кислоту следует принимать дополнительно за 4 недели до планируемого зачатия и — обязательно — в течение всего первого триместра.

Если появились признаки нехватки витамина В9 — утомляемость, плохой аппетит, раздражительность, сонливость, выпадение волос, долгое заживление ран, — необходимо прийти на консультацию к акушеру-гинекологу. Врач назначит анализы, которые позволят оценить уровень фолиевой кислоты в организме и, если необходимо, рекомендует дополнительный приём этого витамина.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 — это биологически активные вещества, которые поступают в организм с пищей и выполняют множество важных функций: предупреждают образование атеросклеротических бляшек, нормализуют кровяное давление, подавляют воспалительные и аллергические реакции, способствуют укреплению иммунитета.

Омега-3 особенно важны женщинам, которые ждут ребёнка. Они способствуют нормальному течению беременности и снижают риск развития выкидыша, преждевременных родов, преэклампсии — тяжёлой формы позднего токсикоза.

Возможные последствия дефицита омега-3 для плода:

- задержка внутриутробного развития;
- патологии ЦНС;
- неправильное формирование головного мозга и, как следствие, умственная отсталость. Чтобы избежать неприятных последствий, врачи советуют включить в рацион продукты, богатые омега-3, ещё до зачатия ребёнка.

Натуральные источники полиненасыщенных жирных кислот омега-3:

- льняное масло,
- атлантическая скумбрия,
- лососевое масло,
- масло из печени трески,
- грецкие орехи,
- семена чиа,
- сельдь,
- сардины,
- анчоусы,
- яичные желтки.

При первых признаках нехватки омега-3 (проблемы с памятью и концентрацией внимания, рассеянность, разбитость, сухость кожи) беременной женщине целесообразно сдать анализы и обратиться к врачу. Возможно, специалист назначит дополнительный приём полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В6 — пиридоксин

Витамин В6 (пиридоксин) в природе существует в трёх формах. Все они биологически активны и играют важную роль в поддержании здоровья.

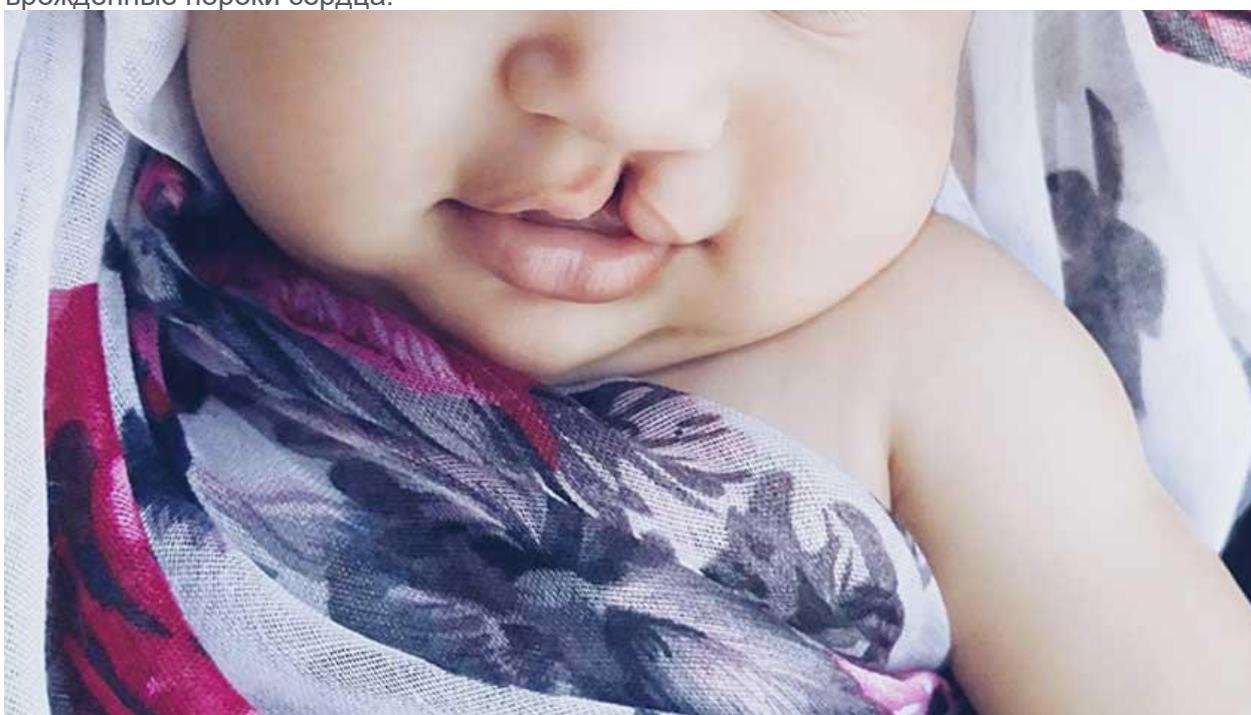
В небольших количествах витамин В6 вырабатывает кишечная флора. Но основной его источник — пища.

Пиридоксин участвует в 150 биохимических реакциях в организме. Также он необходим для нормальной работы практически всех внутренних органов, нервной системы. А ещё витамин В6 делает кожу и волосы здоровыми, помогает укрепить кости.

Пиридоксин особенно важен для женщин, которые вынашивают ребёнка. Он помогает им избавиться от тошноты и рвоты при токсикозе, регулирует уровень сахара в крови.

Возможные последствия дефицита витамина В6 для плода:

- патологии ЦНС;
- пороки развития — заячья губа, волчья пасть;
- врождённые пороки сердца.



Заячья губа (хейлосхизис) — внутриутробный порок, который может развиваться у плода при остром дефиците витамина В6 у матери

Кроме того, пиридоксин участвует в синтезе веществ, из которых состоят ДНК и РНК. «Поломка» в них может приводить к врождённым патологиям.

Продукты, богатые витамином В6:

- фисташки,
- семена подсолнечника,
- пшеничные отруби,
- чеснок,

- фасоль,
- грецкий орех,
- атлантический лосось,
- скумбрия,
- кунжут,
- тунец,
- фундук,
- горбуша,
- гречневая мука.

Выявить нехватку витамина B6 помогают анализы. По их результатам врач может назначить его дополнительный приём.

Витамин B12 — цианокобаламин

Витамин B12 — это целая группа биологически активных веществ, содержащих кобальт. В неё входят цианокобаламин, гидроксокобаламин, метилкобаламин и кобамамид.

Чаще всего, говоря о витамине B12, подразумевают только цианокобаламин — именно в этой форме вещество в основном поступает в организм.

Витамин B12 участвует в синтезе ДНК и производстве энергии, а также поддерживает работу нервной системы.

Если его не хватает, то в организме начинает накапливаться гомоцистеин — аминокислота, которая повреждает внутренние стенки сосудов. В результате в них начинают образовываться холестериновые бляшки и кровяные сгустки (тромбы). При этом существенно повышается риск инфаркта или инсульта. Кроме того, дефицит цианокобаламина может привести к B12-дефицитной анемии — патологии, при которой в костном мозге нарушается деление и созревание красных кровяных телец.

Слишком низкий уровень витамина B12 может представлять опасность для беременных женщин: существенно возрастает риск развития тяжёлых осложнений — выкидыша, преэклампсии и эклампсии, венозного тромбоза, тромбоэмболии лёгочной артерии.

Опасна нехватка B12 и для будущего ребёнка.

Возможные последствия дефицита витамина B12 для плода:

- патологии ЦНС;
- нарушения работы печени, органов ЖКТ;
- анемия.

Избежать дефицита B12 можно, скорректировав рацион. Для этого нужно ввести в ежедневное меню продукты, которые содержат этот витамин.



Больше всего витамина В12 содержится в продуктах животного происхождения — мясе, морской рыбе

Натуральные источники витамина В12:

- говяжья печень,
- свиная печень,
- ливерная колбаса,
- говяжьи язык и сердце,
- баранина,
- мясо кролика,
- устрицы,
- жирная сельдь,
- сардины,
- дальневосточная скумбрия,
- кета,
- сёмга,
- форель,
- морской окунь.