Особенности питания беременной женщины

Когда женщина становится мамой? Нет, не тогда, когда она родила своего малыша на свет, а тогда, когда она только узнала о его зачатии. С этого самого момента и начинается ее ответственность за жизнь и здоровье крохи.

Уже давно доказано, что питание беременной и кормящей мамы напрямую влияет на нормальное течение беременности и ее благополучный исход и уже с первых недель беременности влияет на:

* гармоничное и своевременное развитие плода;
* здоровье малыша после рождения;
* течение беременности;
* ее вес перед родами и после них;
* риск формирования анемии и [сахарного диабета](https://wellnessconsulting.pro/shkola-zhizni-s-diabetom/?utm_source=blog_wellcons&utm_medium=content&utm_campaign=blog&utm_content=pitanie-beremennoy-i-pri-gv-gde-tomu-nautchitysya&utm_term=baner) у ребенка;
* вес ребенка при родах и его склонность к ожирению;
* благополучие родов и вероятность назначения планового кесарево сечения для исключения риска родовых травм.

Если же говорить о питании при грудном вскармливании, то оно тоже не менее важно, так как с грудным молоком ребенку передаются все полезные вещества из пищи, а также витамины и минералы. До тех пор, пока ни будет введен прикорм, мама полностью ответственна за то, что малыш получает из пищи, поэтому она тщательно должна следить за своим питанием при грудном вскармливании.

Кроме того, здоровое отношение к еде у молодой мамочки становится хорошим примером для ребенка, а это отличная профилактика развития у него нарушений и [расстройств пищевого поведения](https://wellnessconsulting.pro/rasstrojstva-pishhevogo-povedeniya/?utm_source=blog_wellcons&utm_medium=content&utm_campaign=blog&utm_content=pitanie-beremennoy-i-pri-gv-gde-tomu-nautchitysya&utm_term=baner) в будущем.

***Чтобы сделать свое питание при беременности максимально правильным, следует придерживаться следующих важных правил:***

1. Здоровый режим питания беременной предполагает прием пищи не менее 4-х раз в день, а во время токсикоза – 5-6 раз в день. Важно питаться дробно и в одно и то же время суток. Ужин должен быть за 3-4 часа до сна.
2. Калорийность суточного рациона должна быть больше, чем норма до беременности. Средняя калорийность питания при грудном вскармливании после родов должна быть в пределах 2600-2700 ккал. Привычка есть за двоих может привести к стремительному набору лишних килограмм, от которых потом будет сложно избавиться.
3. Питание должно быть максимально разнообразным и содержать все необходимые питательные вещества, витамины и минералы. Важно, чтобы в рационе беременной было достаточно продуктов с высоким содержанием кальция (молоко, сыр, кисломолочные продукты, зеленые овощи, зелень), недостаток которого приводит к проблемам с зубами, ногтями и волосами.  
   Кроме того, питание беременной женщины следует обогатить железосодержащими продуктами (красное мясо, печень, свекла, томаты, зеленые овощи, яблоки, гречка, гранат), иначе развития анемии не избежать. То же самое касается продуктов с фолиевой кислотой, которая защищает плод от развития патологий нервной трубки (зеленые овощи и фрукты, листовые салаты). Очень важно достаточное потребление овощей (до 500 г/сутки) и фруктов (желательно не менее 300 г/сутки). Сахар и кондитерские изделия (предпочтительнее зефир, мармелад, пастилу, нежирные пирожные и торты) следует потреблять в ограниченном количестве (до 60 и 20 г в сутки соответственно).
4. Из меню будущей мамы следует исключить жирную, жаренную, острую и слишком соленую пищу, сладости и выпечку в больших количествах. Под запрет попадают продукты с изобилием химических пищевых добавок, а также те, которые способны вызвать аллергию у малыша (цитрусовые, орехи, шоколад, морепродукты, мед, яичные желтки, овощи и фрукты яркой окраски (оранжевой и красной), продукты, содержащие вредные пищевые добавки и консерванты. Следует отказаться от фаст-фуда, джанк-фуда, полуфабрикатов, большинства фабричных консерв.
5. Требуется придерживаться питьевого режима, выпивая в среднем 8-10 стаканов в день негазированной очищенной или минеральной столовой питьевой воды в сутки. Ограничения по жидкости и соли могут быть наложены в случае развития гестоза, отеков или проблем с почками.
6. Для профилактики естественных запоров у беременных в их рацион можно добавить продукты с послабляющим эффектом: курагу, чернослив, абрикосы, персики, свеклу, кисломолочку.
7. Вся еда должна быть свежей и качественной, желательно органической.
8. Если не получается обеспечить полноценное питание беременной за счет правильного рациона, то есть смысл добавить к меню специальные витаминно-минеральные комплексы и пищевые диетические добавки.
9. Строгие пищевые ограничения, моно-диеты, голодные и разгрузочные дни в период лактации запрещены, так как они могут привести к снижению калорийности молока или его полному исчезновению.
10. Алкоголь и табак исключаются полностью.

**Примерный режим питания следующий:**

1. 6-7 часов утра. Стакан кисломолочного напитка.
2. 9.00 завтрак. Он может состоять из творожной запеканки или сырников или творога со сметаной или гречневой каши (овсяной или рисовой), хлеба с маслом и сыром, чая.
3. 11.00. Второй завтрак. Фруктовый сок или фрукты.
4. 14.00. Обед. В обед можно приготовить салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир – овощи. На третье компот.
5. 17.00. Полдник. Кисломолочный напиток и кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка).
6. 19.00 ужин. Каша или овощное блюдо с рыбой, мясными изделиями. Чай.
7. На ночь – стакан кисломолочного продукта.

При организации питания беременных и кормящих женщин следует учитывать, что оно является основой, фундаментом формирования пищевого поведения ребенка и от того, насколько осознано относиться беременная и кормящая женщина к своему питанию, зависит ее отношение к здоровому питанию ребенка во все возрастные периоды.

Ирбитский территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области