

# ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

© MAPC, 2023  
© StatusPraesens, 2023  
CH-20230510-19



Во время беременности важно получать **сбалансированный рацион**. Это позволит предупредить многие осложнения гестации. **Неполноценное питание** беременной — фактор риска таких состояний, как анемия, преэклампсия и плацентарная недостаточность. Оно может даже стать причиной заболеваний у будущего ребёнка.

## БЕЛКИ

Это главный строительный материал, который необходим для правильного развития вашего малыша.

Рацион питания беременной обязательно должен включать **богатые белком** продукты.



Нежирное мясо



Рыба



Яйца



Творог

**!** Выраженный дефицит белка в рационе матери может привести к **задержке роста** плода и рождению **маловесного ребёнка**.

## УГЛЕВОДЫ

Это основной источник энергии (топливо), который обеспечивает все процессы в организме.

В рационе беременной должны постоянно присутствовать продукты, богатые «естественными сахарами» и **пищевыми волокнами**.



Хлеб из муки грубого помола



Овощи



Фрукты



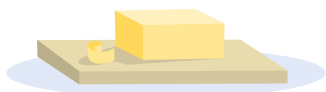
Ягоды



Крупы

## ЖИРЫ

Это наш «резервный фонд», он служит запасным источником энергии, а ещё участвует во многих биологических процессах.



Около 25–30 г сливочного масла в сутки



Около 30 г растительного масла (подсолнечного, соевого, кукурузного, оливкового)



**Полный отказ от холестерина** приносит **больше вреда**, чем пользы!

## ВОДА

Чистая питьевая вода — оптимальный источник жидкости для организма беременной, однако не единственный.

Во время беременности необходимо выпивать в среднем **от 8 до 12 чашек** в день (в одной чашке около 150–200 мл).



В качестве дополнительных источников жидкости допустимы фруктовые и овощные соки, компоты и смузи, однако в ограниченном объёме.



Принимать пищу лучше 4–5 раз

**Беременность — не болезнь**, если вы питались правильно, соблюдали рекомендации диетолога, то никакие изменения не нужны. Если вы **сомневаетесь**, можно ли есть какое-либо блюдо, лучше от него отказаться и проконсультироваться со специалистом.

Для рационального питания очень важен **режим приёма** пищи. Принимать пищу лучше **4–5 раз** в день небольшими порциями. Причём мясо, рыбу, крупы следует употреблять утром или днём, а за ужином желательнее ограничиться молочно-растительной пищей.

## Когда и почему рацион питания требует изменений?



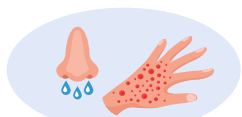
Изменения аппетита



Нарушение стула



Диеты и ограничения питания



Аллергические реакции

**!** При возникновении **любых жалоб** во время беременности необходимо **обращаться к врачу**, чтобы вовремя выявить и устранить причину недомогания.

Во время беременности, особенно на ранних сроках, часто отмечают **изменения аппетита** (тяга к солёному или кислому) и желание есть **несъедобное** (мел, яичную скорлупу). Не пугайтесь, это может свидетельствовать о самом факте беременности. Иногда это говорит о **нехватке** в организме каких-либо веществ. Сообщите врачу о беспокоящих вас проблемах, он подберёт необходимые продукты и блюда.

Одна из частых жалоб во время беременности — **нарушение стула** (запор). Может также возникать или обостряться геморрой. Не стесняйтесь рассказывать об этом врачу. Для предупреждения/облегчения ситуации употребляйте **фрукты и овощи**, пейте достаточное количество **воды**.

Увлечение разнообразными диетами и любые ограничения питания могут привести к дефициту важнейших микронутриентов, что негативным образом влияет на здоровье не только самой женщины, но и плода.

При возникновении **аллергических реакций** (высыпаний, зуда, заложенности носа) необходимо вспомнить, что вы ели. Если удалось выявить причину (какой-то новый продукт), постарайтесь в дальнейшем **избегать** конкретных продуктов и не забудьте сообщить об этом эпизоде врачу.

Заложенность носа может быть не связана с питанием, а быть проявлением индивидуальной реакции сосудистой системы на увеличение объёма крови, возникающее при беременности. Ещё одна из возможных причин — **сухой воздух** в помещении.

**Обязательно следует обратиться к врачу, если:**

- возникают симптомы простудного заболевания;
- заложенность носа сопровождается заложенностью уха;
- указанные симптомы появились после воздействия известного вам аллергена.

### Лайфхак!

Самый простой способ борьбы с заложенностью носа — использование **увлажнителя воздуха**. Если у вас его нет, можно положить влажное полотенце на батарею — менее эффективно, но лучше, чем ничего. Возможно применение **спреев с морской солью**, но нужно внимательно читать инструкцию, и особенно **разделы «Показания», «Противопоказания», «Применение во время беременности и грудного вскармливания»**.

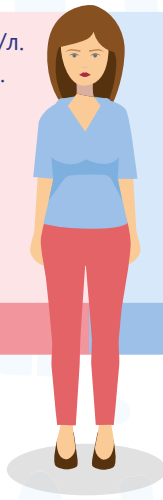


Увлажнитель воздуха

## Выбор витаминно-минерального комплекса

По назначению специалиста возможен дополнительный приём **витаминно-минеральных препаратов**, БАД или специализированных пищевых продуктов для беременных, содержащих железо и фолиевую кислоту. ВОЗ специально для беременных разработала формулу ВМК, соответствующую строгим международным стандартам.

- Уровень гемоглобина более 120 г/л.
- Индекс массы тела 18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>.
- Без хронических заболеваний.
- Отсутствие в анамнезе аномалий развития у плода.
- Хорошие социально-экономические условия.



- Наличие любых экстрагенитальных заболеваний.
- Отягощённый акушерско-гинекологический анамнез.
- Приём препаратов, нарушающих метаболизм микронутриентов.
- Несбалансированное питание.
- Курение, неблагоприятные условия жизни.

Возраст: моложе 35 лет

Для восполнения потребности в микронутриентах можно принимать витаминно-минеральные БАД для беременных.

Возраст: старше 35 лет

Целесообразен приём витаминно-минерального комплекса с увеличенным (но не превышающим допустимые суточные дозы!) содержанием микронутриентов.

## Какие ингредиенты нужны в составе витаминно-минеральных комплексов?

До и во время беременности важно обеспечить потребности женщины и плода в полезных веществах.

### При планировании и в I триместре

- B<sub>9</sub>** Для полноценного развития органов и систем малыша нужны фолаты.
- Fe** С целью профилактики железодефицитной анемии показано железо.
- A** Витамин А — для поддержки развития плаценты
- C D Zn** Витамины С, D и цинк — для иммунитета будущего ребёнка.

### Во II и III триместрах

- Fe** Крайне важна профилактика анемии. Именно поэтому доза железа должна быть достаточной: около 30–60 мг.
- Omega 3** Значение также имеет тип получаемых омега-3-ПНЖК, наиболее важные типы: ЭПК и ДГК. Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) необходима для развития сердечно-сосудистой системы. Докозагексаеновая кислота (ДГК) — для головного мозга и зрения.
- C D Zn** Витамины С, D и цинк.