

Правильное питание и поведение во время беременности

Рациональное питание, наряду с другими факторами (правильный режим, охрана труда, исключение стрессовых ситуаций и др.) является одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности, правильного развития плода и рождения здорового ребенка.

В первой половине беременности, когда плод еще мал, питание будущей матери не требует особых изменений. Во второй половине беременности потребность женщины в питательных веществах повышена, что обусловлено энергичным ростом плода. Учитывая, что в последние годы отмечается заметный рост числа аллергических заболеваний среди детей, беременной женщине рекомендуется ограничить прием продуктов, вызывающих аллергию (шоколад, какао, орехи, цитрусовые, кофе, грибы).

Следует особо подчеркнуть, что во время всего периода беременности женщине категорически запрещается употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива, так как даже небольшие дозы алкоголя крайне отрицательно сказываются на развитии плода, вызывают поражение его центральной нервной системы. Недопустимо также курение. Отрицательное действие никотина может проявиться в недонашивании беременности, рождении маловесных детей.

Очень важно соблюдать правильный режим питания. Рекомендуется 4-разовое питание, по возможности, в одни и те же часы. Суточный рацион при этом следует распределять неравномерно, предусматривая уменьшение пищевой нагрузки во второй половине дня. Так, завтрак должен в среднем содержать 30% суточной калорийности, обед – 40%, полдник – 10% и ужин – 20%. Мясные и рыбные блюда лучше употреблять в первой половине дня, молочные продукты – на ужин. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 – 3 ч до сна. При токсикозах в первой половине беременности у женщин иногда бывает пониженный аппетит, а иногда и отвращение к пище (к мясу, рыбе и др.), тошнота, рвота. Учитывая это, надо разнообразить еду, подбирать такие блюда, которые вызывают аппетит. При наличии тошноты и рвоты рекомендуется уменьшить объем порций, увеличивая при этом число приемов пищи. После каждого приема пищи следует немного полежать.

При наличии запоров необходимо ввести в рацион хлеб из муки грубого помола, отруби, увеличить количество свежих овощей и фруктов.

Беременным женщинам со склонностью к повышению артериального давления и отекам целесообразно включать в диету продукты, способствующие выведению жидкости из организма – курагу, чернослив, отвар шиповника. Полезны также арбузы, капуста, свекла, черная смородина, абрикосы.

При снижении гемоглобина в крови в рацион беременной женщины широко включают продукты, богатые железом – печень, субпродукты, яйца, яблоки, персики, абрикосы, урюк, тыкву, томаты.

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая эпизод дневного сна. Учитывая

повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы регулярные неусттомительные пешие прогулки по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном.