



Советы будущей маме

Правильное питание является одним из необходимых условий нормального течения беременности, роста и развития плода. И, наоборот, ошибки в построении повседневных рационов питания могут стать причиной развития токсикоза, нарушения развития и роста плода, возникновения врожденных уродств и тяжелых заболеваний. Нам хотелось бы дать несколько советов, которые вполне выполнимы и важны для сохранения здоровья матери и ее будущего малыша.



1. Беременным женщинам не следует резко менять свои пищевые привычки, если, конечно, среди них не было пристрастия к алкоголю, полного исключения из питания белков, а также других грубых принципов нарушения питания.

2. Меню беременных женщин по возможности должно включать все основные виды продуктов: молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, рыбу, птицу, яйца, хлеб, макароны и крупы, овощи, фрукты, ягоды, соки. Помните, нет продуктов абсолютно плохих или, напротив, абсолютно хороших! И лишь их сочетание в разумных количествах может обеспечить будущую мать и плод всеми необходимыми питательными веществами.

3. Если в первой половине беременности нет особой необходимости в каких-либо жестких ограничениях в питании, то во второй половине целесообразно ограничить прием жидкости (до 3-4 стаканов в день, включая первые блюда, чай, молоко и другие напитки) и соли (готовить блюда без соли и досаливать их небольшим количеством на столе). Это необходимо для профилактики отеков и повышения артериального давления. В этот период важно также использовать щадящую кулинарную обработку блюд - отваривание или тушение, а не жарение мяса и рыбы.

4. Очень важно обеспечить регулярное опорожнение кишечника, что необходимо для освобождения организма от продуктов неполного окисления, образующихся в организме матери и плода. С этой целью следует шире использовать в питании продукты, богатые растительными волокнами, стимулирующие двигательную активность кишечника. К числу таких продуктов относятся хлеб из муки грубого помола, гречневая, овсяная, перловая, пшеничные крупы, многие овощи и фрукты, соки с мякотью.

5. Рацион беременной женщины должен содержать достаточное количество всех незаменимых веществ:

- аминокислот, важным источником которых служат различные продукты животного происхождения: мясо, молоко, яйца, рыба, а также бобовые;

- полиненасыщенных жирных кислот, которые поступают в организм в составе растительных солей и микроэлементов, источником которых служат самые разные виды продуктов – от мяса, рыбы, яиц до овощей, фруктов и круп.

Таким образом, питание беременной женщины должно быть максимально разнообразным. Предложенные советы не исчерпывают многочисленные проблемы питания во время беременности. Необходимо помнить, что каждая женщина индивидуальна, как и индивидуально и течение ее беременности и формирование плода. Поэтому надо прислушиваться к себе и следить за своим организмом, ориентируясь на здравый смысл и рекомендации наблюдавшего Вас врача.

Софья Михайловна Колесникова,
зав. кафедрой педиатрии и неонатологии КГБОУ ДПО ИПКСЗ
министерства здравоохранения Хабаровского края,
кандидат медицинских наук, доцент,
заслуженный врач РФ