Правильное питание во время беременности

Ребенок совсем не безразличен к пище, которую употребляет его мама. Начиная с седьмого месяца внутриутробного развития, он различает вкус и запах. Во время беременности исключительно важно соблюдать режим питания. От этого зависит правильное развитие плода. Будущий ребенок ежедневно поглощает определенное количество околоплодной жидкости. Так вот, если в нее ввести, например, раствор сахара, он с удовольствием «проглатывает» двойную порцию. Ученым удалось даже получить уникальный снимок внутриутробного ребенка с гримасой неудовольствие, вызванной неприятными вкусовыми ощущениями. В околоплодную жидкость попадает самые разные вещества из всего того, что ест и пьет беременная женщина. Таким образом, ребенок знакомится со взрослой пищей задолго до своего рождения. По мнению учёных это оказывает влияние на будущие гастрономические пристрастия человека: став взрослым, он отдает предпочтение тем блюдам, вкус которых «отведал» еще находясь в чреве матери.

Питание беременных должно быть дифференцированным в зависимости от массы тела, времени года, выполняемой работы и соответствующих ей энергозатрат, а также характера и тяжести соответствующих заболеваний. В среднем энергозатраты у беременных повышаются на 150 ккал. Причем поступление энергии должно быть в первую очередь за счет полноценного животного белка. С пятого месяца плод начинает интенсивно расти. В сутки ему нужно 96 грамм белка, причем 60% белка поступающего в его организм, обязательно должно быть животного происхождения, из них половина продуктов за счет мяса и рыбы, более 30% за счет молока, яиц. Кроме того, в животных продуктах содержится аминокислоты, именуемые на языке медицинской науки незаменимыми. Человеческий организм не может синтезировать их из имеющихся в организме веществ и должен получать с пищей. Аминокислоты – это «строительные кирпичики» белков. Они особенно необходимы для бурного роста плода. Основным видом животного жира, который необходимо употреблять беременным, является сливочное масло (25-30гр.) в сутки. Растительный жир в виде оливкового, подсолнечного, кукурузного масла (25-30гр.). Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, Д). Холестерин, который также относится к жирам и содержится только в животных продуктах, необходим для синтеза многих гормонов матери и ребенка. Достаточное употребление мяса (в сочетании с продуктами, содержащими витамин «С»), молочных продуктов, яиц, свежих фруктов и овощей, способно поддержать нормальный уровень гемоглобина в течение всей беременности, т.е. предупредить анемию. Источником углеводов для беременных служат продукты, содержащие пищевые волокна, хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, особенно гречневая, овсяная и другие крупы.

Обязательным условием питания беременных является соблюдение режима приема пищи. Наиболее правильно питаться пять раз в день. Причем, мясо, рыбу употреблять в утренние и дневные часы, а за ужином съедать молочно-растительные продукты.

Самый доступный метод оценки контроля питания – это регулярное взвешивание беременной. В норме прибавка за всю беременность составляет 8-10 кг. Ежедневно кормящая мать должна получать:

• мяса или рыбы — 200 г,

* молока или кефира — до 1 л,
* творога — 100-200 г,
* овощей — 500 г,
* фруктов — 500 г.

Суточная потребность беременной в жидкости 30 мл на 1 кг массы тела. Беременным я не рекомендую растворимые соки и напитки. В них часто используются ненатуральные или условно натуральные ароматизаторы и красители. Нередко это становится причиной аллергии.

Для нормального развития малыша в утробе матери очень важно, чтобы беременная женщина питалась полноценно и разнообразно.

Акушер-гинеколог женской консультации

Е.П. Алексеевская