

Роль питания

во время беременности и лактации

Общие положения

- Во время беременности организму женщины приходится испытывать повышенные нагрузки на различные органы и системы.
- Это обусловлено интенсивным ростом плода, увеличением размеров матки, гормональными сдвигами и т. д.
- От рационального питания во многом зависит благоприятное течение и исход беременности, родов, развитие плода и будущего ребенка.
- Нерациональное питание приводит к:
 - анемии,
 - гипертензивным нарушениям беременности, (преэклампсии)
 - задержке внутриутробного развития плода,
 - аномалиям родовой деятельности и другим осложнениям.

Индекс массы тела (ИМТ)

- **ИМТ** – отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$).

Задание: подсчитайте свой индекс массы тела

По определению ВОЗ:

ИМТ менее 18,5 - **недостаточный вес**

ИМТ 18,8-25 – **нормальный вес**

ИМТ больше или равен 25 – **избыточная масса тела**

ИМТ больше или равен 30 – **ожирение**

- Женщинам с пониженной массой тела необходимо правильно питаться во время беременности и увеличить калорийность рациона с сохранением необходимых соотношений между основными ингредиентами.

Именно беременных с низким ИМТ необходимо взвешивать при каждом антенатальном посещении и проводить беседы по улучшению их питания

- При избыточной массе тела ограничивать питание не надо, рацион следует составлять так, чтобы уменьшить его калорийность за счет углеводов и жиров.

Прибавка массы тела к концу беременности

зависит от исходного ИМТ и составляет
10-12,5 кг

плод	3,5 кг
увеличение молочных желез	400 г
нарастание ОЦК и межклеточной жидкости	1,2 - 1,8 кг
масса матки и околоплодных вод	650 - 900 г
увеличение жира и других запасов материнского организма	3 -3,5 кг

5

Рациональное питание

Это полноценный набор разнообразных пищевых продуктов в соответствии со сроком беременности и правильное распределение пищевого рациона в течение дня.

6

Что считать порцией...

Группа	Вид продукта
Хлеб. крупы	<ul style="list-style-type: none"> - 1 кусочек хлеба; - 1 маленькая булочка; - 1 чашка (30 г) зерновых хлопьев на завтрак; - 1/4 тарелки (или 1/2 чашки) гречки, овсянки, риса, макарон из твердых сортов пшеницы; - 3-4 маленьких или 2 больших крекера.
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> - 1 чашка (или 1/2 тарелки) листовых овощей (лук, петрушка, салат, укроп, шпинат и др.); - 1/2 чашки (или 1/4 тарелки) сырых или вареных овощей; - 1 стакан овощного сока.
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> - 1 среднего размера фрукт (апельсин, яблоко, груша и др.); - 1/2 грейпфрута; - 1 кусочек дыни; - 1 стакан фруктового сока; - 1/2 чашки ягод; - 1/2 чашки порезанных свежих или консервированных фруктов; - 1/4 чашки сухофруктов (4-5 штук кураги, чернослива или инжира).

8

7

...Что считать порцией

Группа	Вид продукта
Молочные продукты	- 1 стакан молока, йогурта, айрана, кефира; - 40 г сыра твердых сортов.
Мясо, яйца, орехи, бобовые	- 2 яйца; - 30 г мяса или рыбы; - 1/2 чашки (1/4 тарелки) бобовых (горох, фасоль и другие бобы).
Жиры и простые углеводы	- сливочное масло и маргарин; - различные сладости – конфеты, пастила, выпечка; - сладкие газированные напитки Употреблять как можно меньше!

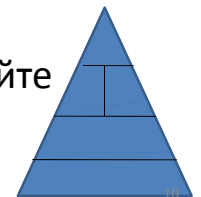
9

Задание:

Вспомните и запишите свой рацион питания за обычный день (количество в пересчете на порции)

- Продукты 1 группы (зерновые, картофель) : _____
- Продукты 2 группы (овощи): _____
- Продукты 3 группы (фрукты): _____
- Продукты 4 группы (мясные и молочные продукты, яйцо, орехи): _____
- Продукты 5 группы (сладости и жиры): _____

С учетом полученных порций нарисуйте свою пирамиду питания
Она совпадает с рекомендуемой?



Советы по питанию...

- Беременные женщины нуждаются в большем количестве железа и фолиевой кислоты:
 - продукты, богатые железом (бобовые, листовые зеленые овощи, молоко, яйца, мясо, рыба, домашняя птица)
 - продукты, богатые фолиевой кислотой (бобовые, яйца, печень, свекла, капуста, горох, помидоры).

Для профилактики анемии в КР рекомендуется прием препаратов железа (60 мг элементарного железа) и 400 мкг фолиевой кислоты ежедневно в течение всей беременности и 2-х месяцев после родов

11

...Советы по питанию...

- Беременной женщине в день дополнительно необходимо 350 ккал и 25 г белка, кормящей женщине - 400-500 ккал.

1 белая булочка (35 г) = 90 ккал	100 г вареной фасоли = 125 ккал + 9 г белка
1 чашка риса = 265 ккал	100 г вареной говядины = 126 ккал + 24 г белка
1 чашка пюре или нарезанного картофеля = 135 ккал	1 яйцо = 77 ккал + 6 г белка

12

...Советы по питанию...

- Во время беременности необходимо ввести 1 дополнительный прием пищи в день (4 основных приема и 2 перекуса). Принимать пищу небольшими порциями.
- Во время кормления грудью необходимо ввести 2 дополнительных приема пищи в день (5 основных приемов и 2 перекуса).
- Выпивать до восьми стаканов жидкости, желательно воды, ежедневно.

13

...Советы по питанию

- Не рекомендуется выпивать более трех стаканов в день напитков, содержащих кофеин (чай, кофе, кола) или напитков с большим содержанием сахара.
- Особенно не рекомендуется употреблять чай и кофе вместе с пищей (кофеин препятствует усвоению железа).

14

Двенадцать шагов на пути к здоровому питанию...

1. Употребляйте в пищу разнообразные продукты, преимущественно овощи, а не продукты животного происхождения.
2. Хлеб, выпечные изделия, каши, картофель следует употреблять несколько раз в день.
3. Ешьте разнообразные фрукты и овощи, желательно свежие и выращенные в данной области, несколько раз в день (не менее 400 г в день).
4. Умеренная физическая активность необходима для того, чтобы поддерживать массу тела в пределах рекомендованной (индекс массы тела 20-25).
5. Контролируйте количество употребляемых с пищей жиров (жиры должны составлять не более 30% от общего объема энергии, получаемой из пищи) и заменяйте животные жиры растительными.
6. Заменяйте жирные сорта мяса и мясных продуктов бобовыми, кашами, рыбой, птицей или нежирными сортами мяса.

15

...Двенадцать шагов на пути к здоровому питанию

7. Употребляйте нежирные сорта молока и молочных продуктов с низким содержанием жиров и соли, например, кефир, айран, йогурт и сыр.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахаров и употребляйте умеренное количество сахара, ограничивая количество конфет и подслащенных напитков.
9. Употребляйте меньше соли. Общее содержание соли в пище, включая соль, содержащуюся в хлебе, в готовых, вареных или консервированных продуктах, не должно превышать одной чайной ложки или 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Если Вы употребляете алкогольные напитки, общий объем чистого алкоголя в них не должно превышать 20 г в сутки.*
11. Кулинарная обработка пищи должна обеспечивать безопасность употребляемых продуктов. Паровая обработка, приготовление в микроволновой печи, запекание или отваривание пищи способствует снижению объема жира, масла, соли и сахара, используемых в процессе готовки.
12. Поддерживайте ИГВ в течение 6 месяцев. Прикорм следует вводить постепенно, не прекращая кормление грудным молоком

16