









Питание во время беременности


- Полноценное и здоровое питание во время беременности – самое лучшее, что Вы можете сделать для себя и своего ребенка. Потребляемые Вами продукты питания являются основным источником питательных веществ для вашего ребенка и обеспечивают его топливом для роста.
- Во время беременности все женщины набирают вес. При этом здоровая прибавка в весе обусловлена потреблением продуктов здорового питания, содержащих качественные источники витаминов и минералов.

ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ПЕРИОДА БЕРЕМЕННОСТИ

Рекомендуемая суточная норма потребления питательного вещества	Почему Вы и ваш ребенок нуждаетесь в этом питательном веществе	Наилучшие источники
 Фолатин 600 мкг	Способствует развитию нервной трубки, которая становится спинным мозгом вашего ребенка. Снижает риск появления дефектов нервной трубки, в том числе такого порока, как расщепление позвоночника (spina bifida).	Плоды и соки цитрусовых, темнозеленые листовые овощи и обогащенные зерновые продукты, такие как цельнозерновые хлеб, лепешки тортилла, мука, макаронные изделия, рис и готовые к употреблению злаковые продукты.
 Витамин А 770 мкг	Способствует формированию здорового кожного покрова и остроте зрения.	Морковь, сладкий картофель, темные или желтые овощи.
 Витамины В	Помогают организму высвобождать энергию из потребляемой Вами пищи.	Постное мясо (свинина, говядина, птица) и обогащенные зерновые продукты, такие как хлеб и лепешки тортилла из цельной муки.
 Витамин С 85 мг	Помогает заживлению ран, развитию зубов и костей, способствует протеканию метаболических процессов.	Овощи и фрукты, например, брокколи, зеленый и красный сладкий перец, капуста – листовая, брюссельская, цветная, кочанная, лимоны, ананасы, клубника, плоды цитрусовых.
 Железо 27 мг	Участвует в переносе кислорода к клеткам и тканям, помогает в выработке эритроцитов и поддерживает развитие мозга. Сильный недостаток железа может приводить к <i>анемии</i> .	Печень, постное красное мясо, яйца и птица; а также листовая зелень, например, шпинат, брокколи, листовая горчица и сухофрукты.
 Кальций 1000 мг	Помогает организму регулировать жидкости, участвует в построении костей и зачатков зубов. Если в вашем рационе питания недостаточно кальция, то для построения костей вашего ребенка организм будет использовать кальций из ваших собственных костей.	Молочные продукты (молоко, творог, сыр, йогурт), консервированная рыба (лосось, сардины); обогащенный апельсиновый сок, соевое молоко и тофу (по программе WIC); листовая овощная зелень (листовая капуста, кале, репа и листовая горчица).
 Холин 450 мг ¹	Помогает формированию головного и спинного мозга.	Яйца, мясо, овсяная мука, кочанный салат, соевые бобы и проростки пшеницы.
 Йод 220 мкг	Участвует в выработке тиреоидных гормонов. У новорожденный от матерей с <i>сильной</i> иодной недостаточностью возможны умственная отсталость и проблемы с ростом, речью и слухом. ²	Йодированная соль, молочные продукты (молоко, творог, сыр, йогурт), морские водоросли, ракообразные, рыба, мясо и яйца. Проверьте у своего медработника, содержат ли йод принимаемые Вами пренатальные витамины. Согласно WIC пренатальная добавка должна обеспечивать 150 мкг.

1. Достаточное поступление 2. Iodine Deficiency (Иодная недостаточность). American Thyroid Association. <http://www.thyroid.org>

- Большинство врачей рекомендует беременным женщинам принимать витамины и минеральные добавки каждый день. Проконсультируйтесь со своим медработником, прежде чем принимать добавки.

	Ребенок	7 ½ фунта
	Увеличение грудных желез	2 фунта
	Материнские запасы	7 фунтов
	Плацента	1 ½ фунта
	Рост матки	2 фунта
	Амниотическая жидкость	2 фунта
	Кровь	4 фунта
	Телесные жидкости	4 фунта
	Итого	30 фунтов

Как распределяется набираемый вес?

Источники:

1. Institute of Medicine. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. (Набор веса во время беременности. Пересмотр инструкции) Washington, DC: National Academy Press, May 2009.
2. MyPyramid for Moms (poster) (MyPyramid для матерей (плакат)). United States Department of Agriculture. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. Your Pregnancy and Birth (Ваша беременность и роды), 4th ed., 2005. The American Academy of Obstetricians and Gynecologists, Washington, DC. www.acog.org

Набор веса во время беременности

- Для обеспечения роста здорового ребенка Вам необходимо потреблять дополнительно около 300 калорий в день по истечении первого триместра и, особенно, на последующих стадиях беременности, когда ребенок растет быстро.
- Какой вес Вам следует набрать во время беременности зависит от вашего веса до беременности.
- В первые три месяца (первый триместр) большинство женщин может ожидать увеличения веса на 2 – 4 фунта.
- На протяжении второго и третьего триместров ваш вес должен набираться равномерно. Постарайтесь добиться, чтобы вес увеличивался на одну и ту же величину каждую неделю или каждый месяц в течение второго и третьего триместра. Большинство женщин должны набирать 3 – 4 фунта в месяц.
- Здоровое увеличение веса у большинства женщин составляет от 25 до 35 фунтов. Слишком большое или слишком малое увеличение веса может вызвать проблемы со здоровьем у матери и ребенка.
- Беременность – не то время, когда можно экспериментировать со сбросом веса. По окончании беременности и периода вскармливания грудью Вы сможете урезать поступление калорий.

Малый набор веса матерью сопряжен к увеличением риска рождения младенцев с малым весом, торможения роста плода, осложнений при кесаревом сечении, преждевременных родов и невозможностью начать грудное вскармливание.

Чрезмерный набор веса матерью увеличивает риск осложнений при кесаревом сечении и рождения более крупных младенцев, чем положено в среднем. Такое превышение веса может быть сопряжено с высоким кровяным давлением во время беременности и аномальным содержанием глюкозы. Набор слишком большого веса может привести к послеродовому сохранению веса и ожирению матери.



Один из способов удовлетворения повышенной потребности в питательных веществах вашего организма и вашего ребенка – потребление разнообразных продуктов питания ежедневно из каждой пищевой группы. Следуйте указаниям схемы MyPyramid при выборе пищевых продуктов, богатых необходимыми питательными веществами.

Не набираете вес в достаточной степени? Если Вы не набираете вес, возможно, Вам нужно больше пищи из каждой группы продуктов. Для увеличения потребления калорий ешьте чаще на протяжении дня и включайте здоровые закуски, такие как арахисовая паста с сельдереем, цельнозерновая пита с хумусом, творог с фруктами или небольшая горстка орехов.

Набираете слишком большой вес? Самый лучший способ снизить потребление калорий – ограничить лишние продукты в своем рационе. Лишнее – это дополнительные сахара и жиры в таких продуктах, как десерты, пицца, жареная во фритюре, цельное молоко и сладкие газированные напитки. Выбирайте пищевые продукты с низким содержанием жира, обезжиренные, неподслащенные или вообще без добавления сахара.

Департамент здравоохранения и обслуживания лиц старшего возраста штата Миссури РАБОДАТЕЛЬ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ ВСЕМ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И СТИМУЛИРУЮЩИЙ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕНЬШИНСТВ.

Услуги предоставляются без какой-либо дискриминации.

Рекомендуемые показатели набора веса

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

ПО РОСТО-ВЕСОВОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ (BMI)* В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

	Интервал в кг	Интервал в фунтах
Недостаточный вес (<18,5)	12,5-18	28-40
Нормальный вес (18,5-24,9)	11,5-16	25-35
Избыточный вес (25,0-29,9)	7-11,5	15-25
Ожирение (≥30,0)	5-9	11-20

Многоплодная беременность

- При беременности двойней женщина с нормальным весом должна прибавить 37-54 фунта; с избыточным весом – 31-50 фунтов, и с ожирением – 25-42 фунта. Рекомендуется прибавлять 1,5 фунта в неделю на протяжении второго и третьего триместра.
- При беременности тройней общая прибавка веса должна составить около 50 фунтов. Рекомендуется прибавлять 1,5 фунта в неделю на протяжении беременности.

Поговорите со своим врачом о том весе, прибавление которого Вы можете ожидать.

- * Росто-весовой показатель (BMI) представляет собой отношение между весом и ростом, и характеризует риск для вашего здоровья.

$$BMI = \frac{\text{вес в фунтах} \times 703}{(\text{рост в дюймах})^2}$$



#351 Russian (08-10)

