

Харчування під час вагітності

- Здорове харчування під час вагітності – це одна з кращих речей, які ви можете зробити для себе і своєї дитини. Їжею є основним джерелом живильних речовин для вашої дитини і паливо для її росту.
- Всім жінкам треба набирати вагу під час вагітності. Здорове збільшення ваги приходить від харчування здоровими продуктами, які є гарним джерелом вітамінів і мінералів.

КЛЮЧОВІ НУТРИЄНТИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

RDA нутрієнту	Чому він потрібен вам та дитині	Найкращі джерела
 Фолієва кислота 600 мкг	Допомагає розвитку нервової трубки, яка пізніше стає спинним мозком вашої дитини. Вона знижує ризик дефектів нервової трубки, в тому числі розщеплення хребта.	Цитрусові фрукти та соки, темно-зелені листові овочі і збагачені зернові продукти, такі як хліб та тортільї з цілісного пшеничного борошна, борошно, макаронні вироби, рис і готові до вживання пластівці.
 Вітамін А 770 мкг	Формує здорову шкіру і сприяє кращому зору.	Морква, солодка картопля, темні або жовті овочі.
 Вітаміни групи В	Допомагають організму брати енергію з їжі, яка в нього потрапляє.	Пісне м'ясо (свинина, яловичина, птиця) і збагачені зернові продукти, такі як хліб та тортільї з цілісного пшеничного борошна.
 Вітамін С 85 мг	Сприяє загоєнню ран, розвитку зубів та кісток і обмінним процесам.	Овочі та фрукти, такі як брокколи, зелений і червоний перець, листові, брюссельська, кольорова та звичайна капуста, лимони, ананаси, полуниця, цитрусові.
 Залізо 27 мкг	Переносить кисень до клітин і тканин, сприяє виробленню червоних кров'яних клітин і підтримує розвиток мозку. Обмаль заліза може викликати анемію.	Печінка, пісне червоне м'ясо, яйця, птиця, зелень, така як шпинат, брокколи та листові гірчиця, і сушені фрукти.
 Кальцій 1000 мг	Допомагає організму регулювати рідини, що сприяє розвитку кісток та зачатків зубів дитини. Якщо ви не будете отримувати достатньо кальцію з їжею, на будівництво кісток вашої дитини буде йти кальцій з ваших кісток.	Молочні продукти (молоко, сир, йогурт), рибні консерви (лосось, сардини), збагачений апельсиновий сік, соєве молоко та тофу програми WIC, зелені листові овочі (листова та кормова капуста, ріпа і гірчиця).
 Холін 450 мг ¹	Сприяє формуванню головного та спинного мозку.	Яйця, м'ясо, вівсяна каша, салат "айсберг", соєві боби та зародки пшениці.
 Йод 220 мкг	Допомагає виробляти гормони щитовидної залози. Немовлята, народжені від матерів з великим дефіцитом йоду можуть мати розумову відсталість і проблеми зі зростанням, мовою і слухом. ²	Йодована сіль, молочні продукти (молоко, сир, йогурт), морські водорості, моллюски, риба, м'ясо та яйця. Спитайте у свого лікаря, чи вітаміни для вагітних, які ви приймаєте, містять йод. WIC рекомендує вагітним приймати 150 мкг йоду з харчовими добавками.

1. Адекватна кількість. 2. Дефіцит йоду. Американська асоціація з хвороб щитовидної залози. <http://www.thyroid.org>

- Більшість лікарів рекомендує вагітним щоденно приймати вітамінні та мінеральні добавки. Проконсультуйтеся з вашим лікарем, перш ніж їх приймати.

Джерела:

- Інститут медицини. Зростання ваги під час вагітності: перегляд рекомендацій. Вашингтон, округ Колумбія, Національна академія преси, травень 2009 р.
- МуPyramid для матерів (плакат). Міністерство сільського господарства США. www.pyramid.gov/pyramidmoms
- Ваша вагітність і пологи, 4-е вид., 2005 р. Американська академія акушерів і гінекологів, Вашингтон, округ Колумбія. www.acog.org

	Дитина	7 ½ фунтів
	Зростання грудей	2 фунти
	Материнські запаси	7 фунтів
	Плацента	1 ½ фунти
	Зростання матки	2 фунти
	Амніотична рідина	2 фунти
	Кров	4 фунти
	Рідини організму	4 фунти
	Всього	30 фунтів

Куди йде вага?

Набирання ваги під час вагітності

- Щоби дитина народилась здоровою, необхідно після першого триместру з'їдати близько 300 додаткових калорій на день, і особливо в кінці вагітності, коли дитина швидко росте.
- Те, скільки ваги ви повинні набрати під час вагітності, залежить від вашого ваги до вагітності.
- Протягом перших трьох місяців вагітності (у першому триместрі), більшість жінок набирає від 2 до 4 фунтів.
- Протягом другого і третього триместрів вага має набиратися поступово. В цей період спробуйте набирати приблизно однакову вагу кожний тиждень або місяць. Більшості жінок необхідно набирати від 3 до 4 фунтів на місяць.
- Здорове зростання ваги для більшості жінок складає від 25 до 35 фунтів. Занадто велике або занадто мале збільшення ваги може викликати проблеми зі здоров'ям у матері і дитини.
- Вагітність – це не той час, коли треба спробувати схуднути. Після вагітності та годування груддю ви зможете скоротити споживання калорій.

Занадто мале збільшення ваги під час вагітності пов'язане з підвищеним ризиком низької ваги дитини при народженні, відставанням в розвитку плода, кесаревим розтином, передчасними пологами і нездатністю матері почати грудне вигодовування.

Занадто велике збільшення ваги під час вагітності підвищує ризик кесарева розтину і народження великої дитини. Воно також може бути пов'язано з підвищеним артеріальним тиском під час вагітності й аномальним рівнем глюкози. Набирання зайвої ваги може призвести до післяпологового утримання ваги та ожиріння.



Один із способів задоволення зростаючих потреб в поживних речовинах для вас і вашої дитини – це кожен день їсти різноманітні продукти з кожної з харчових груп. Слідуйте наведеному нижче плану MyPyramid, який допоможе вам обирати поживні продукти.

Не набираєте достатньої ваги? Якщо ви не набираєте вагу, вам може знадобитися їсти більше продуктів з кожної харчової групи. Для збільшення числа калорій треба протягом дня їсти маленькими порціями, але часто, в тому числі здорові закуски, такі як арахісове масло з селерою, піта з цілісного зерна з хумусом, сир з фруктами або невелика жменька горіхів.

Набираєте занадто багато ваги? Найкращим способом зменшити число калорій є обмеження “зайвого” в вашій дієті. “Зайве” – це додатковий цукор та жири, що містяться у десертах, смажених стравах, цільному молоці та содових напоях. Обирайте такі продукти, які є маложирними, знежиреними, непідсолодженими або без додаткового цукру.

Рекомендоване набирання ваги

ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК
ЗА ІНДЕКСОМ МАСИ ТІЛА
ВАГІТНИХ (ІМТ)*

	Кг	Фунтів
Знижена вага ($<18,5$)	12,5-18	28-40
Нормальна вага (18,5-24,9)	11,5-16	25-35
Надмірна вага (25,0-29,9)	7-11,5	15-25
Ожиріння ($\geq 30,0$)	5-9	11-20

Багатоплідна вагітність

- При виношуванні двійні жінки з нормальною вагою мають набрати 37-54 фунтів; з надмірною вагою – 31-50 фунтів, з ожирінням – 25-42 фунтів. Рекомендовано набирати по 1,5 фунти на тиждень протягом другого та третього триместрів.
- При виношуванні трійні загальне збільшення ваги має скласти приблизно 50 фунтів. Рекомендовано набирати по 1,5 фунти на тиждень протягом всієї вагітності.

Спитайте у свого лікаря, скільки ваги вам треба буде набрати. Індекс маси тіла (ІМТ) є відношенням між вагою і зростом і ваш ризик для здоров'я.

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{вага у фунтах} \times 703}{\text{зріст у дюймах}^2}$$