

Торозова Ольга Александровна

**КУЛИНАРНАЯ КНИГА
БУДУЩЕЙ МАТЕРИ**

УДК 616-08
ББК 53.52
Т61

Торозова О.

Т61 Кулинарная книга будущей матери / О. Торозова. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 206 с. — (Здоровая
жизнь).

Каждый кусочек, который кладет в рот будущая мама, — это большая ответственность. Однако не нужно думать, что все девять месяцев вам только и предстоит, что одергивать себя, чтобы не съесть и не выпить чего-нибудь лишнего. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они принесут пользу и маме, и будущему малышу и помогут не страдать от строгостей диеты. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь указаны продукты, употреблять которые во время беременности не рекомендуется.

BIC WBH
BISAC HEA006000

ПРЕДИСЛОВИЕ

Правильное питание женщины во время беременности – одно из необходимых условий формирования и нормального развития организма будущего ребенка.

Ваш рацион – это как раз та область, которая может кардинально изменить физическое и умственное здоровье ребенка. Готовы ли вы попробовать сесть на хорошую родовую диету? Если да, то именно для вас и написана эта книга.

В книге описаны изменения, происходящие в организме беременной женщины, приводится перечень продуктов, особенно полезных в период ожидания ребенка, и рецепты блюд из них. Приготовленная по рекомендуемым нами рецептам пища будет полезна и маме, и будущему малышу.

Также в книге указаны продукты, которые не рекомендуется употреблять во время беременности.

Введение

Наверное, золотая мечта каждой беременной женщины – здоровый и хорошо развивающийся ребенок, но мало кто знает, как легко и просто можно достичь этого с помощью правильного питания. Будущей мамочке иногда сложно удержаться, чтобы не съесть или не выпить чего-нибудь лишнего, однако многие женщины все же беспокоятся о здоровье своего будущего ребенка, стараясь сдерживать себя, когда речь идет о вредных или бесполезных продуктах.

Беременной женщине свойственно беспокоиться. В этом нет ничего необычного или противоестественного. Пройдет всего несколько месяцев, ваш ребенок появится на свет, и вас снова охватит беспокойство. Вы будете гадать, как вы сможете прокормить и поставить на ноги ребенка. Вы будете размышлять, что делать, если он через пятнадцать лет свяжется с дурной компанией, перестанет уважать мать, заболеет, или, не дай бог, начнет курить. Вы можете придумать еще сотню тихих безумств.

Говорят, что решиться обзавестись ребенком дело нешуточное. Это значит решиться на то, чтобы твое сердце, отныне и навсегда, было вне твоего тела, в твоём ребенке.

Но именно сейчас, когда малыш еще не родился, для вас наступает благодатное время, когда все, что происходит в жизни ребенка, зависит от вас. Каждый кусочек, который беременная женщина кладет в рот, это большая ответственность. Ваш рацион может значительно улучшить физическое и умственное здоровье ребенка. Мало какая будущая мамочка может подходить к своему завтраку, обеду и ужину с позиции, сможет ли эта еда помочь ребенку правильно развиваться, а не с позиций

того, что нравится и хочется. Готовы ли вы попробовать питаться правильно и вкусно?

Если да, то именно для таких мамочек и написана эта книга.

Глава 1. Изменения, происходящие в организме беременной женщины

Немного моментов в жизни женщины (если они вообще есть) могут соперничать по качеству и силе эмоций с периодом, когда будущая мать вынашивает малыша.

Что же происходит внутри?

После оплодотворения яйцеклетки начинаются интенсивный рост и деление клеток. В организме матери устанавливается двухсторонний обмен. К малышу поступают в значительных количествах питательные вещества, помогающие ему строить свое тело. Одновременно (так как сам плод еще не в состоянии самостоятельно перерабатывать свои продукты жизнедеятельности) они возвращаются в организм матери, который их должен обезвредить и вывести из организма. Насколько изменяются все виды обмена и функции всех систем и органов, мы сейчас увидим.

Сердечно-сосудистая система

С развитием беременности постепенно увеличивается объем плазмы крови, растет количество эритроцитов, но в меньшей степени, чем объем плазмы. К 26-й неделе значительно выросший объем плазмы превышает увеличение эритроцитов, что приводит во время беременности к развитию физиологической, т. е. нормальной, анемии беременных. Систолическое и

диастолическое артериальное давление уменьшаются, что также связано с влиянием прогестерона. Если же вы отмечаете повышение давления, то, возможно, это гестоз второй половины беременности.

Система дыхания

К концу беременности ваша дыхательная система находится в состоянии крайнего напряжения, так как потребление кислорода к концу беременности возрастает на 30–40%, а во время схваток и родов – до 150–250%. Следовательно, вы можете отметить появившуюся отдышку, учащение дыхания и чувствительность к духоте.

Почки

Во время беременности почки работают на пределе, так как обезвреживают не только материнский организм, но и организм ребенка.

В III триместре многие показатели возвращаются к норме. Максимальная нагрузка отмечается к 32-й неделе. За счет влияния прогестерона (он оказывает расслабляющее влияние) происходит снижение тонуса мочеточников, мочевого пузыря. Создаются условия для инфицирования. В общем анализе мочи могут выявляться бактерии. Если в общем анализе мочи лейкоцитов более 10–12 в поле зрения, то врач заподозрит у вас пиелонефрит беременных (так как есть условия) или же обострение хронического нефрита (лактационного). Могут быть частые позывы на мочеиспускание.

Печень

Нагрузка и основная функция усиливаются, так как печени также приходится ежедневно обезвреживать огромное количество вредных веществ в двойном объеме.

Прогестерон и здесь оказывает расслабляющее влияние на влияние на сфинктер желчного пузыря: застой желчи приводит нередко к выявлению заболеваний желчного пузыря.

У 82% беременных выявляется патология почек или желчного пузыря, поэтому внимательно следите за своим здоровьем, и при появлении даже малейших признаков заболевания обращайтесь к лечащему врачу.

Органы пищеварения

У вас могут быть вкусовые извращения или прихоти, что связано с гормональными изменениями (изменяется секреторная функция желудка, снижается кислотность желудочного сока), изжога, тошнота, рвота. Эти изменения проходят к 3–4-ому месяцу беременности, может быть, чуть раньше или чуть позже. Матка, стремительно увеличивающаяся в объемах, смещает желудок вверх и кзади. Прогестерон снижает моторику кишечника, приводя к запорам, столь характерным для любой беременной женщине.

Эндокринная система

Под влиянием развивающейся плаценты, источника гормонов, происходят изменения в эндокринной системе самой женщины, которые направлены на нормальное развитие плода, функциональное поддержание организма женщины и подготовку к родам.

Повышается активность надпочечников. Щитовидная железа в 1-й месяц увеличивается, происходит повышение выделения гормонов; к концу беременности – снижение. Потребность в кальции возрастает за счет изменения в работе паращитовидных желез. Нарушение кальциевого обмена приводит к судорогам в икрах.

Суставы

В период вынашивания плода, особенно крупного, у будущих мамочек ослабляются связки в суставах. Готовясь к предстоящим родам, сочленения таза становятся подвижными, что проявляется болями в области лона, «утиной» походкой. Не надо ждать, когда это пройдет, лучше обратитесь к врачу и выполняйте его рекомендации.

Половые органы

Растущая матка постоянно увеличивается в размерах, достигая к концу вынашивания плода 35 см вместо 7–8 см вне беременности, масса возрастает до 1000–1200 г (без плода) вместо 50–100 г. Матка растет под воздействием прогестерона и многих других гормонов плаценты. Прогестерон влияет на мышечные волокна матки, заставляя их увеличиваться, и на кровеносные сосуды, стимулируя их расширение. Во второй половине беременности появляются сокращения матки, которые к предродовому периоду становятся более активными. Все в порядке, матка как бы тренируется перед предстоящей тяжелой работой.

Положение матки с каждым месяцем меняется все больше и больше. Связки, пытающиеся удерживать беременную матку в правильном положении, утолщаются и растягиваются. За счет этих изменений могут возникать

неприятные ощущения по обеим сторонам живота, напоминающие предменструальные боли. За счет усиления кровообращения матки и затруднения оттока крови из нижних конечностей могут появиться варикозно-расширенные вены.

Во время беременности изменяются не только физические функции организма, но и психология женщины. Как правило, у женщин при беременности претерпевает значительные изменения и эмоциональное состояние. В первой половине беременности большинство женщин беспокоят забота и тревога о собственном здоровье. Постепенно вы начнете замечать некоторые физические изменения. Вы, вероятно, будете быстро уставать. В I триместре ваши грудные железы начнут округляться, в них появятся болезненные ощущения. Хотя вес не увеличился, талия начнет раздаваться, а пуговицы не застегиваются. Могут появиться тошнота, и даже рвота. Хотя существует понятие утренней тошноты беременных, тошнота может настигнуть вас в любое время дня и ночи. Меняются вкусы в еде, появляется повышенная чувствительность к запахам. Вам вдруг начинает нравиться то, чего вы раньше не ели, а любимое блюдо вы отвергаете. На этой стадии, как считают многие исследователи, большинство женщин не думают о своем будущем ребенке, как о реальном. Может быть, это психологическая защита на случай выкидыша, который более всего вероятен в первые недели беременности. Исследование факторов стресса в период беременности показало, что в I триместре женщины более всего боятся, что ребенок родится с отклонениями от нормы или слабым, причем эти страхи вновь усиливаются при приближении срока родов.

Во II триместре, особенно после шевеления плода, все мысли и заботы направлены на благополучие плода.

Будущая мать часто обращается к нему с ласковыми словами, она фантазирует, надевая ребенка индивидуальными особенностями. Наряду с этим у женщины появляется чувство утраты своих прошлых привязанностей и привычек в угоду предстоящему материнству, возникают сомнения относительно потери привлекательности, изменений во взаимоотношениях с мужем.

Для большинства женщин II триместр беременности – это время большой радости и умиротворения. Утренней тошноты обычно уже нет. Ваше тело адаптировалось к увеличенной выработке гормонов. Вы можете вести такую жизнь, к которой привыкли. Во II триместре происходят два волнующих события: ваше тело настолько изменяется, что беременность перестает быть тайной для окружающих, и вы начинаете ощущать движения ребенка внутри вас. Их принято называть шевелениями. Некоторые женщины описывают свои ощущения так: как будто бабочки в животе порхают. Для других это похоже на подергивания мышц. Какими бы ни были ваши ощущения, это начало ваших особенных взаимоотношений с ребенком, который отныне стал реальностью. Вы способны судить о том, когда он спит, когда икает, какая пища ему нравится, даже на каком боку он предпочитает спать. Исследуя, как супруги воспринимают своих не появившихся еще на свет детей, специалисты обнаружили, что родители по движениям ребенка создавали представление о его характере: живой, робкий, веселый, ласковый.

В III триместре ваше тело, которое, может быть, приносило вам много радости в предшествующие месяцы беременности, становится неуклюжим и грузным. Вы с грустью говорите, что стали похожи на арбуз или на кита, выброшенного на берег.