

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

**как
не набрать
лишние
килограммы
во время
беременности**



**РИПОД
КЛАССИК**

Москва, 2008

УДК 618
ББК 57.16
П68

Редактор-составитель К. А. Кулагина

П68 **Правильное питание для беременных.** Как не набрать лишние килограммы во время беременности / [авт.-сост. К. А. Кулагина]. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 320 с.

ISBN 978-5-386-00717-1

В этой книге рассказывается о том, как правильно питаться во время беременности, чтобы чувствовать себя здоровой и продолжать вести активную жизнь на протяжении всех 9 месяцев ожидания малыша.

УДК 618
ББК 57.16

Практическое издание

Правильное питание для беременных **Как не набрать лишние килограммы** **во время беременности**

Редактор-составитель **Кулагина Кристина Александровна**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Rogov*

Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*

Фото на обложке: *В. Г. Кудрявцева*

Художественное оформление: *Е. А. Амитон*

Компьютерная верстка: *М. Д. Альшеева*

Корректоры: *Н. В. Сердюкова, Е. В. Жмурова*

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

Подписано в печать 04.06.2008 г.

Формат 84×108/32. Гарнитура «Mysl». Печ. л. 10,0.

Тираж 5000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-386-00717-1

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2008

Введение

Каждая женщина, для того чтобы родить здорового ребенка, должна правильно питаться. Это касается даже совершенно здоровых женщин, никогда не страдавших от патологий желудочно-кишечного тракта, тем более тех, кто не может похвастаться идеальным здоровьем.

Разумеется, очень важно следить за тем, чтобы питание было сбалансированным, то есть содержало необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов, микро- и макроэлементов, необходимых для полноценного развития будущего ребенка. Однако совершенно недостаточно правильно составить рацион на 9 месяцев и строго его придерживаться: ведь у женщины может развиваться индивидуальная непереносимость тех или иных продуктов. Лучше всего корректировать меню в зависимости от сроков беременности и времени года: увеличивать или сокращать количество употребляемой пищи и жидкости, есть сезонные овощи и фрукты. Тогда самочувствие будет прекрасным на протяжении всей беременности.

Если же беременность протекает с какими-либо осложнениями, еще более важно внимательно следить за своим рационом. Большинство осложнений можно избежать, если питаться правильно. Более того, именно неправильное питание, а не стрессовые ситуации или физические нагрузки, как принято считать, зачастую становится причиной того, что беременность протекает тяжело, роды происходят преждевременно, а ребенок рождается с какими-либо

физическими недостатками или умственными отклонениями. Поэтому очень важно правильно питаться во время беременности.

Глава 1. Контроль веса во время беременности

Перед тем как планировать беременность, рекомендуется привести свой вес в норму. Причем это касается в первую очередь чрезмерно худых женщин: им необходимо набрать вес. Свой идеальный вес высчитать просто: нужно отнять от своего роста 100 (для женщин с узкой костью — 105–110). Например, если рост женщины — 171 см, то нормальным для нее будет вес 61–71 кг. Причем стремиться нужно не к нижней границе, а к золотой середине. В этом случае больше шансов, что беременность будет протекать без осложнений, роды пройдут нормально и ребенок будет здоровым.

Исследования, проводившиеся в начале XXI века учеными Российской академии естественных наук, доказали, что у женщин с недостаточной массой тела отмечается ухудшение детородной функции. Из обследовавшихся беременных только 25% женщин имели нормальный вес, столько же было полных. Остальные 50% являлись обладательницами стройной фигуры. Как ни странно, у худых женщин беременность протекала даже тяжелее, чем у тех, чей вес превышал норму. У 20% худых женщин отмечалась слабость родовой деятельности, у 12% возникала угроза прерывания беременности, у 8% (от общего числа наблюдаемых) ребенка не удалось сохранить. У женщин с нормальным весом

Российские ученые уверены: в нашей стране рождалось бы на 50–60 тысяч детей больше, если бы женщины весили столько, сколько требует норма, а не мода.

в 2 раза реже, чем у худых, развивалось такое осложнение беременности, как гипоксия плода.

Наблюдая новорожденных, ученые пришли к таким результатам: у худых женщин чаще рождались дети с недостаточным весом. Более того, вскоре после рождения такие дети быстро набирают вес и могут впоследствии страдать от ожирения. Причина в том, что после рождения в организме новорожденного вырабатывается повышенное количество гормона, отвечающего за аппетит, из-за этого ребенок систематически переедает.

Таким образом, своему питанию следует уделять внимание еще до беременности. Но и во время этого периода исправить положение еще не поздно. Нужно просто прислушаться к своему организму и есть столько, сколько хочется.

Беременность — неподходящее время для каких бы то ни было диет. Также в этот период не следует соблюдать посты или придерживаться какой-либо системы питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение и т. д.).

Физиологическая прибавка веса

Во время беременности любая женщина неизбежно набирает вес. Этот процесс получил название «физиологическая прибавка веса». Иногда используют термин «нормальная прибавка веса». Она может зависеть от различных факторов. Так, например, женщина, имеющая из-

начальный вес ниже нормы, скорее всего наберет значительно больше, чем та, которая имеет нормальный или избыточный вес.

Считается нормой, если женщина за беременность прибавляет от 7 до 16 кг. Однако, если изначально вес был небольшим, прибавка вполне может составить 25 кг и более. Набранные килограммы распределяются примерно таким образом:

- плод — 3400 г;
- околоплодная (амниотическая) жидкость — 800 мл;
- плацента — 650 г;
- матка растет на протяжении всей беременности и перед родами достигает веса 970 г;
- молочные железы также увеличиваются на протяжении беременности, к родам их вес может достигать 400 г;
- объем крови в организме матери увеличивается на 1450 мл;
- объем внеклеточной жидкости также увеличивается на 1480 мл;
- на протяжении 9 месяцев организм матери накапливает жировые запасы, но их количество сравнительно невелико: примерно 2–2,5 кг.

Разумеется, все приведенные здесь и ниже показатели рассчитаны для женщины, которая вынашивает одного ребенка. Те, кто ожидает двойню, тройню, как правило, прибавляют больше. Однако в этих случаях прибавка веса еще более индивидуальна, ее точные показатели пока не высчитаны.

Индекс массы тела и прибавка веса

Для того чтобы более точно определить, сколько та или иная женщина может прибавить во время беременности, следует вычислить индекс массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: Индекс массы тела = Масса тела в кг / Рост в м².

Некоторые женщины полагают, что чем меньше килограммов они наберут во время беременности, тем легче им будет похудеть после родов. Однако в действительности такой взаимосвязи не выявлено. Зато установлено, что быстрее худеют те женщины, которые кормят своего ребенка грудью.

ИМТ менее 20

Если ИМТ перед беременностью составляет менее 20, значит, у женщины был дефицит веса. Скорее всего ее вес перед родами будет в верхней границе нормы. Оптимальным для нее считается прибавка 13–16 кг.

ИМТ 20–27

Если он составляет 20–27, значит, у женщины до беременности был нормальный вес. Прибавка к родам может составить 10–14 кг.

ИМТ более 27

Если он составляет более 27, значит, женщина имеет избыточный вес, а индекс более 29 указывает на ожирение. Желательно привести свой вес в норму до зачатия ребенка, но ни в коем случае не следует пытаться похудеть, если беременность уже наступила. Это может привести к осложнениям беременности и нарушениям развития плода. Во время беременности следует контролировать прибавку, чтобы она составила не более 7–9 кг. Однако ни в коем случае не следует опускаться ниже минималь-

ного показателя в 7 кг. В этом случае велик риск рождения недоношенного ребенка.

Темпы прибавки веса

Они имеют огромное значение, позволяя врачу судить, нормально ли протекает беременность и нет ли риска осложнений. Так, в I триместре женщина чаще всего набирает немного: от 1 до 3 кг, если беременность протекает нормально. При сильном токсикозе, например, некоторые даже худеют. К 20-й неделе прибавка веса должна составлять примерно 4 кг. После этого нормальным считается увеличение веса на 250–300 г в неделю.

Особенно важно контролировать недельную прибавку веса. Увеличение массы более чем на 500 г чаще всего свидетельствует о задержке жидкости в организме, что является одним из симптомов позднего гестоза. В этом случае врач может посоветовать женщине проводить разгрузочные дни.

Глава 2. Основы правильного питания

Для того чтобы повысить вероятность рождения здорового и крепкого ребенка, врачи советуют запланировать беременность и начать готовиться к ней заранее. Особенно это важно в том случае, если женщина страдает каким-либо хроническим заболеванием.

Подготовку рекомендуется начинать примерно за 3 месяца до предполагаемого зачатия. Она включает посещение врачей: гинеколога, стоматолога, терапевта и других специалистов. Это необходимо потому, что беременность может спровоцировать обострение различных хронических заболеваний, даже если в последнее время и наблюдалась ремиссия. И далеко не последнюю роль в подготовке к будущей беременности является пересмотр своих кулинарных привычек. Так, необходимо полностью исключить из своего рациона чипсы, фастфуд, газированные напитки, жвачки. Не рекомендуется также есть привозные (не сезонные) фрукты и овощи: они могут содержать вредные химические вещества. Также рекомендуется по возможности сократить употребление полуфабрикатов. Необходимо есть больше сезонных фруктов и овощей, зелени, пить свежевыжатые соки и чистую воду.

Пища должна быть свежей, лучше всего только что приготовленной. Не рекомендуется есть блюда, приготовленные несколько дней назад, даже если они хранились в холодильнике.