

Организация питания в перинатальный период направлена на поддержание здоровья женщины, обеспечение гармоничного развития малыша. Главный инструмент в достижении цели — ответственное отношение будущей мамы к своему ежедневному рациону. Неграмотное питание во время беременности оборачивается нутритивным дефицитом. Это приводит к возникновению внутриутробных патологий, осложнению гестации, повышает шансы на развитие у ребенка аутоиммунных реакций, активацию неблагоприятной генетики (наследственной предрасположенности к заболеваниям).

Причинами нутритивного дисбаланса в организме беременной женщины становятся:

- Дефицит и профицит калорий. Низкая энергетическая ценность рациона заставляет организм младенца включать механизм форсированного усвоения всего, что съедает мама. Нутригенетики утверждают, что привычка кушать все подряд сохраняется после рождения, угрожая ожирением. На женском организме недостаток калорий отражается слабостью мышц маточной мускулатуры. Возникает опасность невынашивания плода. Избыток калорий приводит к набору лишнего веса, а это — нагрузка на суставы, сосуды, риск развития гестационного сахарного диабета, гипертонии, варикоза.
- Нехватка витаминов. Гиповитаминоз при беременности — прямая угроза жизни и здоровью ребенка. Дефицит витаминов А, Е замедляет рост плода, провоцирует преждевременное родоразрешение. Недостаток В1, В9 вызывает дефекты развития нервной системы. Недобор витамина D — причина неонатального рахита, нарушения зрения. Следствием гиповитаминоза В2 становятся пороки сердца, расщепление твёрдого нёба, деформация рук и ног новорожденного.
- Недостаток минеральных веществ. Микроэлементы участвуют в эмбриональном развитии не меньше, чем витамины. Дефицит меди приводит к снижению иммунного статуса у мамы и ребенка, кальция, фосфора — к деминерализации костной ткани плода, йода — к задержке нервно-психического развития малыша, железа — к железодефицитной анемии у беременной, угрозе выкидыша, магния — к преждевременным родам, развитию аритмии у матери, цинка — к замедленному росту эмбриона.

Правильно питаться — значит обеспечить ребенку стабильный рост и развитие, защитить себя от перинатальных рисков и осложненных родов. Беременной нужно кушать не «за двоих», а «для двоих».

Примерная витаминно-минеральная норма в сутки (в мг)

Минералы

- кальций – 1200
- фосфор – 700
- магний – 360
- йод – 200
- цинк – 15
- железо – 30
- медь - 2-3

Витамины

- ретинол (А) - 1,2
- тиамин (В1) - 1,8
- пиридоксин (В6) - 2,1
- фолиевая к-та (В9) - 400 мкг
- токоферол (Е) – 10
- эргокальциферол (D) - 500МЕ
- аскорбинка (С) – 100
- Для профилактики витаминно-минерального дефицита питание рекомендуется дополнить приемом специальных витаминов для беременных.

Что нельзя есть и пить?

В правильно составленном рационе беременной нет места вредным продуктам. На протяжении всего перинатального периода в черный список заносятся:

- фаст-фуд;
- ароматизированные снеки;

- острые соусы;
- копчености;
- продукты, содержащие много консервантов;
- спиртные напитки.

Будущей маме рекомендуется ограничить употребление колбасных и кондитерских изделий, сладкой выпечки. Также нужно с осторожностью относиться к цитрусовым фруктам, клубнике, грибам, кофе. Из продуктовой корзины желательно исключить пакетированные соки, бутилированный чай, сладкие коктейли, газировку.

Соблюдать диету тяжело, но необходимо. Это поможет минимизировать вредное влияние на плод, сохранить беременность, улучшить самочувствие, избежать набора веса, развития гестационных осложнений — преэклампсии, пиелонефрита, диабета.

Что полезно есть во время беременности?

Не стоит огорчаться из-за вынужденных ограничений в питании. В списке полезных продуктов немало вкусностей:

- йогурты, ряженка, сыры, творог;
- морепродукты, рыба, мясо;
- фрукты, ягоды, орешки, овощи.

Подключив фантазию и поварские навыки, из этих продуктов можно приготовить разные полезные блюда. Во время беременности у женщины нередко открываются такие кулинарные таланты, о которых она даже не подозревала. Правила диеты Принципы построения диеты в перинатальный период немногим отличаются от общих правил здорового питания. Ведь беременность — не болезнь.

Организация правильного рациона включает:

- Отказ от вредной еды и напитков. Канцерогены, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, алкоголь повышают перинатальные риски.
- Контроль КБЖУ. Помогает поддерживать стабильный вес, нутритивный баланс.
- Ежедневное употребление полезных продуктов, содержащих белок, минералы, витамины. Эти вещества необходимы для развития плода, сохранения здоровья матери.
- Соблюдение питьевого режима (1,5-2 л в день). Чистая вода обеспечивает нормальный кровоток, регулирует работу мочевыделительных органов, кишечника.
- Дробное питание: 5-6 раз в день с интервалом 3-4 часа. Такой график помогает не переесть, правильно усваивать полезные вещества.
- Кулинарная обработка продуктов здоровыми способами. Приготовление блюд с помощью варки, тушения, запекания позволяет уменьшить калорийность, снизить нагрузку на органы пищеварения, избавиться от тошноты, изжоги.
- Ограничение соли. Небольшой дефицит соли во время беременности уменьшает нагрузку на почки и сердечную мышцу, предупреждает появление отеков.
- Лимит на быстрые углеводы. Из сладких продуктов организм получает глюкозу — основной источник энергии, поэтому совсем отказываться от них нельзя. Но чрезмерное увлечение кондитерскими изделиями приводит к сбою метаболизма, ожирению, развитию инсулинорезистентности.
- Ведение дневника питания.