**Питание во время беременности.**

**Советы по рациону питания беременной женщины. Сколько нужно есть и что?**

Вне беременности количество потребляемой энергии 1800-2000 ккал; беременной женщине в начале срока необходимо примерно 2500 ккал в сутки, в третьем триместре (после 30 недели) – 2800-2900 ккал в сутки.
При правильном питании во время беременности примерно с четвертого месяца женщина прибавляет в весе около 300-350 г в неделю. За всю беременность женщина набирает 10-14 кг, при условии, что у нее не было дефицита массы тела или наоборот избытка массы.
Для подсчета своей прибавки Вам необходимо посчитать **индекс массы тела:**



В норме он равен – 20-27, тогда Ваша прибавка 10-14 кг, если <20 (имеется дефицит массы тела) – 13-16 кг, более 27 (имеется избыточный вес или ожирение) – 7-8 кг.

**Питание женщины во время беременности** обязательно **должно включать** в себя:

* фрукты;
* овощи;
* молочные и кисломолочные продукты;
* отварное мясо, рыбу;
* каши;
* яйца;
* неострый сыр.

[**Читать далее**](http://abbottmama.ru/pregnancy/nutrition#1)

**Из рациона питания во время беременности необходимо исключить:**

* алкоголь;
* копчености;
* консервированные продукты и продукты с консервантами (в том числе колбасу, сосиски и ряд кондитерских изделий);
* газированные напитки;
* жирные бульоны;
* легкоусваиваемые углеводы (муку высшего сорта, рафинированный сахар);
* различные маринады;
* соленую и острую пищу, в состав которой входят перец, горчица, уксус, хрен и другие пряности.

**За счет чего происходит увеличение массы тела у беременных?**

* Рост плода (3,5 кг).
* Увеличивается матка и объем околоплодных вод (1,5-2 кг.)
* Увеличение молочных желез (400 г).
* Увеличение объема циркулирующей крови и межклеточной жидкости (появился еще один круг кровообращения мато-плафента-плод) (1,2-1,8 кг).
* За счет жировых отложений всего 1,6 кг.
* Таким образом, к концу беременности Вы набираете в среднем 8-9 кг за счет тех изменений, которые сопровождают беременность, а вовсе не из жировых отложений

**Что еще может увеличить прибавку веса во время беременности?**

* Потеря в весе до 12 недель беременности на фоне раннего токсикоза (рвота), в дальнейшем организм пытается компенсировать эти потери, набирая вес. Необходимо считать прибавку от веса до беременности, а не после потерь.
* Крупный плод (выше 4 кг), у такого плода и плацента больше и количество околоплодных вод.
* Многоплодная беременность (двое или трое малышей).
* Отеки.

**Питьевой режим во время беременности.**

С наступлением беременности в организме женщины происходят существенные изменения обмена веществ, в частности разнообразные изменения претерпевает минеральный и водный обмен.
Эти процессы имеют большое физиологическое значение, обусловливая размягчение тканей и связок и облегчая тем самым прохождение плода по родовому каналу во время родов. В регуляции водного обмена важная роль принадлежит гормонам надпочечников, прогестерону, антидиуретическому гормону (способствующему задержке жидкости в организме) и некоторым другим факторам.
Для физиологического течения беременности **характерна задержка жидкости организмом.** При срыве компенсаторных механизмов у беременных сравнительно легко возникают отеки.

**Как правильно утолять жажду будущей маме?  Что надо пить и каким напиткам отдать предпочтение?**

В начале беременности количество жидкости (это может быть вода, чай, супы, компоты, молоко, кисели) не ограничивают: **в сутки** ее можно употреблять **до 2 л.**
Однако и во второй половине беременности не стоит резко сокращать прием жидкости. Достаточное питье в этот период не только помогает справиться с жаждой и восполнить дефицит воды в организме, но и способствует нормальной работе кишечника.

**Поваренная соль** необходима для жизнедеятельности организма человека и животных. Тем не менее, во второй половине беременности **ее употребление следует ограничить до 8 г в сутки** (обычная суточная норма составляет 12-15 г в сутки). Отказ от соли зачастую помогает справиться с отеками.

* Готовьте пищу без соли и лишь слегка подсаливайте готовые блюда.
* Полностью исключите все соленые закуски.
* Чтобы пища не казалась пресной, добавляйте в нее лимонный сок, зелень укропа, петрушки.

**Важно!** Если Вы не прибавляете в весе в течение двух недель или Ваша действительная прибавка веса отличается от запланированной – необходима консультация акушера-гинеколога. Необходимо выяснить, за счет какого фактора увеличения массы тела Ваш вес не увеличивается или наоборот увеличивается слишком. Только врач, у которого Вы наблюдаетесь, может определить причину и дать все необходимые рекомендации.