

## Глава 2. Питание при беременности

**Т**еперь, когда наступила беременность, пора всерьез позаботиться о правильном питании. Во время беременности употребляемая пища оказывает влияние как на беременную, так и на ее ребенка. Однако при этом нет необходимости есть «за двоих». В связи с этим следует запомнить одно очень важное правило: качество не обусловлено количеством.

Следует помнить, что период беременности — это не время для снижения веса путем использования специальных диет!

При правильном подборе продуктов среди представленных ниже четырех групп вам и вашему ребенку гарантирована разнообразная и сбалансированная диета.

**1. Молочные продукты** содержат белки, необходимые для роста ребенка и восполнения нужд материнского организма, а также микроэлементы (кальций), необходимые для укрепления костей и зубов.

В связи с этим целесообразно употреблять до 0,5 л молока в день как в цельном виде, так и в виде молочнокислых продуктов (кефир, простокваша, молочные десерты, йогурты), а также творог. В рацион питания полезно включить твердые сорта сыра, например чеддер, плавленые сыры, пастеризованный сыр.

**2. Мясные продукты** содержат белки, железо и витамины группы В, также необходимые как для восполнения нужд материнского организма, так и для развития ребенка.

В эту группу входят говядина, свинина, баранина, мясо птицы, рыба. Продукты из этой группы целесообразно употреблять дважды в день. Желательно отдавать предпочтение мясу птицы и рыбе. Старайтесь употреблять только постное мясо, удаляя в процессе приготовления участки, содержащие жир.

— Все продукты из мяса, птицы и рыбы следует употреблять в пищу в вареном или запеченном виде, избегая жареных и копченых блюд.

— Кожу с птицы перед приготовлением всегда необходимо снимать.

— Белое мясо более постное, чем красное.

— Филейная часть говядины, свинины и баранины — наиболее постная.

— Все колбасные изделия и сосиски содержат много жира.

Особого внимания заслуживают яйца: их надо варить вкрутую, а в пищу использовать только белок.

**3. Хлебные изделия, крупы, картофель** содержат углеводы, витамины, микроэлементы и клетчатку.

К продуктам этой группы относят хлеб, желателно из цельных зерен или из муки грубого помола, блюда из картофеля, макароны, рис, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья. Блюда из продуктов этой группы следует включать в рацион при каждом приеме пищи.

**4. Фрукты и овощи** содержат разнообразные витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания различных функций организма, и клетчатку для улучшения процессов пищеварения.

Ряд культур, таких как горох, бобы, фасоль, чечевица, капуста, а также сухофрукты, богаты железом. Однако усвоение железа из этих продуктов при их употреблении происходит менее активно, чем из мясных продуктов. Для улучшения этого процесса следует одновременно использовать продукты, богатые витамином С.

Овощи и фрукты следует включать в рацион питания не менее четырех раз в день. Старайтесь употреблять овощи и фрукты с кожурой, когда это возможно.

Важным является правильное распределение продуктов на каждый прием пищи. Так, мясо, рыба, крупы должны входить в состав блюд завтрака и обеда, потому что продукты, богатые белком, повышают обмен веществ и длительное время задерживаются в желудке. Во второй половине дня, ближе к вечеру, следует отдавать предпочтение молочно-растительной пище. Обильный прием пищи в вечернее время оказывает отрицательное влияние на организм беременной, способствует нарушению нормального отдыха и сна.

Пищу в течение дня желателно употреблять в 5–7 приемов.

Общее количество потребляемой жидкости должно составлять 1,2–1,5 л в день, включая воду, чай, кофе, супы.

Прием поваренной соли ограничивают во второй половине беременности до 8 г в день, так как большее количество способствует задержке воды в организме и развитию отеков.



### **Допустимая прибавка массы тела за время беременности**

Это вопрос, который волнует всех. В течение всей беременности, за 40 недель, общая прибавка массы должна быть в среднем в пределах от 9,5 до 12,5 кг. При этом в первые 20 недель беременности прибавка массы тела должна быть около 2,5 кг, из расчета по 500 г в месяц. А во вторую половину беременности (последующие 20 недель) прибавка массы тела может составить 10 кг из расчета по 500 г в неделю.

Для более точной оценки допустимой прибавки массы тела за период беременности можно воспользоваться следующими данными.

Для начала необходимо рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ) по

следующей **формуле: исходный вес разделить на квадрат роста (м)**. Согласно полученному результату, если ИМТ меньше 19,8, то масса считается сниженной. Если ИМТ в пределах от 19,8 до 26 — масса тела нормальная. Если ИМТ больше, масса тела избыточная. Далее с помощью таблицы можно определить необходимую прибавку массы тела за определенный срок беременности.

При нормальном течении беременности увеличение массы тела беременной в первую очередь происходит за счет размеров матки и количества околоплодных вод, молочных желез, нарастания

объема жидкости и крови в организме и в последнюю очередь — за счет накопления жира (1,5–1,7 кг).

Если вы вдруг заметили, что у вас отмечается излишняя прибавка массы тела или темпы прибавки массы носят чрезмерный характер, то обратите внимание, не появились ли случайно в вашем рационе продукты, которые весьма целесообразно исключить на время беременности,

Неделя беременности	ИМТ менее 19,8	ИМТ 19,8–26	ИМТ более 26
2	0,5	0,5	0,5
4	0,9	0,7	0,5
6	1,4	1,0	0,6
8	1,6	1,2	0,7
10	1,8	1,3	0,8
12	2,0	1,5	0,9
14	2,7	1,9	1,0
16	3,2	2,3	1,4
18	4,5	3,6	2,3
20	5,4	4,8	2,9
22	6,8	5,7	3,4
24	7,7	6,4	3,9
26	8,6	7,7	5,0
28	9,8	8,2	5,4
30	10,2	9,1	5,9
32	11,3	10,0	6,4
34	12,5	10,9	7,3
36	13,6	11,8	7,9
38	14,5	12,7	8,6

а именно: варенье, мармелад, шоколад, шоколадные бисквиты, кексы, пирожные, пирожки, крем, сливочное мороженое, фрукты в сахаре, а также чипсы, хрустящий картофель, сосиски, колбасы, жирное мясо, майонез.

Прием алкогольных напитков, включая пиво, совершенно недопустим, даже в малых количествах.

### **Сколько весим в граммах? Почему важно контролировать вес в период беременности и как это делать?**

О том, что беременная женщина прибавляет в весе, знают, наверное, все. Но о том, что от величины этой прибавки зависят здоровье ребенка, характер течения родов и самочувствие будущей мамы, многие просто не догадываются. Недостаточно просто прибавлять в весе, главное — правильно это делать.

#### **Каждый день на весах**

При каждом посещении женской консультации врач будет контролировать ваш вес, но в некоторых случаях требуется ежедневное наблюдение. К тому же многие врачи (в основном старой закалки) не считают нужным напоминать будущей маме о контроле за весом. Удобнее всего взвешиваться каждый день в одно и то же время, например утром, сразу после пробуждения, или вечером, перед сном. Так вы получите наиболее точное значение суточной и еженедельной прибавки в весе. Можно даже построить график, чтобы наглядно видеть, как растет ваш малыш.

У многих женщин каждое от-

клонение стрелки весов в сторону увеличения вызывает ужас, особенно если до беременности они постоянно худели и боролись с лишним весом. Так вот, «беременная» прибавка и лишний вес — это не одно и то же. Лишний вес — это жировые отложения, с которыми потом довольно труд-



**Как он растет**

Возраст плода, недели	Вес плода в граммах	Длина плода в сантиметрах
4	—	0,8
8	5	3
12	15	9
16	120	16
20	300	25
24	650	30
28	1200	35
32	1700	40
34	2600	45
40	3300	50

но расстаться. А прибавка в весе во время беременности — это своего рода временный приют вашего ребенка, который исчезнет через девять месяцев, и чтобы после родов не возникло проблем с фигурой, необходимо правильно набирать «беременный» вес. Не стоит переживать из-за каждого лишнего грамма — взгляните на таблицу, и вы поймете, из чего складывается ваша прибавка в весе.

### **Сколько весит счастье**

Плацента — 680 г; околоплодная жидкость — 1000 г; матка — 1100 г; грудная ткань — 900 г; объем крови — 1600 г; ребенок — 3400 г.

Прибавьте сюда скапливающуюся в организме жидкость и увеличившиеся жировые отложения, и окажется, что прибавка в весе составляет около 11 кг. Естественно, эти цифры довольно приблизительны, и нет ничего страшного, если ваша прибавка в весе немного больше или, наоборот, немного меньше 11 кг. Нормальной считается прибавка в весе от 9 до 12 кг. Приблизительная схема оптимальной прибавки в весе выглядит следующим образом: в первом триместре прибавка в весе должна составлять около 1500 граммов, во втором триместре — 5000 граммов и в третьем триместре — 4000 граммов. Если вы не укладываетесь в эту схему и прибавка в весе происходит не равномерно, а скачками, если в течение недели вы прибавили больше 500 граммов или, наоборот, в течение двух недель вы не прибавили ни грамма, **обязательно сообщите об этом своему врачу.**

Здесь существует одно исключение. Прибавка в весе может быть вызвана скоплением излишней жидкости в организме, поэтому если вы заметили, что ноги и руки у вас отекают, туфли к вечеру становятся малы, обручальное кольцо не налезает на нужный палец, веки выглядят опухшими и все лицо оплыло, как с похмелья, обязательно сообщите об этом врачу. Возможно, в вашем меню слишком много соли, которая задерживает жидкость, или (что уже значительно хуже) почки не справляются с увеличившейся нагрузкой.

### **Точка отсчета**

Вес женщины до беременности — это так называемая точка отсчета, к которой мы и будем прибавлять граммы. Прежде всего необходимо определиться, что же считать нормой. Как правило, исходят из соотношения: рост минус 110. То есть при росте 170 см ваш оптимальный вес должен составлять 60 кг ( $170 - 110 = 60$ ). Это и есть норма.

Если ваш вес до беременности больше нормы более чем на 20 %, вам следует внимательно следить за своим питанием и не передать

(особенно в первом триместре). Но и садиться на строгую диету тоже нельзя — ребенок не сможет вырасти лишь за счет имеющихся у матери жировых отложений, так как в них нет необходимого набора питательных веществ.

Женщинам с избыточным весом надо стараться в первом и втором триместре прибавлять не более 300 г в неделю, а в третьем триместре — 200 г в неделю.

Если к моменту наступления беременности ваш вес значительно меньше нормы, то в течение первого триместра следует питаться более калорийно, чтобы второй триместр начался с нормы. Схема прибавки в весе женщинам с недостаточной массой тела выглядит следующим образом: первый триместр — 800 г в месяц, второй триместр — 2400 г в месяц и третий триместр — 2000 г в месяц.

### **Шесть весомых заблуждений**

Существует ряд опасных заблуждений относительно прибавки в весе.

**Заблуждение 1. Чем больше будущая мама прибавляет в весе, тем крупнее и сильнее родится ребенок.**

Конечно, вес ребенка при рождении зависит от прибавки веса мамы в течение беременности, но эта зависимость не прямая. Оптимальным для новорожденного считается вес от 2900 до 3800 г. Ребенок с меньшим весом слишком слаб и восприимчив к различным заболеваниям, а слишком крупный плод может осложнить течение родов. Как правило, если будущая мама правильно питается, принимает витамины и за период беременности прибавила от 9 до 12 кг, значит, ребенок родится с нормальным весом. Если прибавка в весе переваливает за 20 кг (из-за чересчур обильного и калорийного питания), то это совершенно не означает, что родится крупный и здоровый малыш. В этом случае вес ребенка может быть даже меньше 2 кг, ведь ребенку нужны не лишние калории, ему необходимы питательные вещества, и если питание мамы калорийно, но не питательно, малыш не набирает в весе.

**Заблуждение 2. Лучший способ избавиться от токсикоза — перестать есть, заодно и похудеешь.**

Механизм возникновения токсикоза еще не до конца изучен. Но ученые полагают, что он более выражен у женщин, в питании которых не хватает белков. Так что в большинстве случаев токсикоз — это одно из последствий несбалансированного питания. Если вообще перестать



есть (пока не перестанет тошнить), токсикоз может только усилиться, ведь желудок продолжает вырабатывать желудочный сок, и вас будет тошнить не от еды, а от голода. И только процесс пищеварения поможет удалить из желудка лишнюю кислоту и предупредить приступ тошноты. При токсикозе, вследствие тошноты и рвоты, организм будущей мамы теряет жидкость, а вместе с ней и необходимые для развития ребенка микроэлементы, поэтому даже при сильном токсикозе нельзя полностью отказываться от пищи даже на несколько дней. Необходимо найти такие продукты, от которых вас не тошнит. Если токсикоз слишком сильный и приводит к значительной потере веса (до 20 кг), это уже серьезное осложнение, и его надо лечить.

**Заблуждение 3. Прибавка в весе не влияет на здоровье ребенка. От нее зависит лишь вес ребенка при рождении.**

Прибавка в весе никоим образом не влияет лишь на развитие всевозможных генетических отклонений, которые закладываются при зачатии. В остальных случаях развитие ребенка напрямую связано с питанием будущей мамы и ее прибавкой в весе. Каждую калорию, каждый миллиграмм витаминов и питательных веществ ребенок может получить только из маминого организма. И недостаточное поступление необходимых витаминов и питательных веществ влияет не только на вес, но и на развитие плода. Особенно важно следить за равномерным ростом кривой веса в первом и последнем триместрах беременности. В первом триместре беременности формируются и интенсивно развиваются костная система и внутренние органы ребенка: почки, печень, сердце. А в третьем триместре, когда большинство внутренних органов уже сформировано, развивается головной мозг. И задача беременной женщины — обеспечить будущего ребенка необходимым строительным материалом (витаминами и микроэлементами). При недостаточной или, наоборот, избыточной прибавке в весе могут произойти нарушения в формировании и развитии жизненно необходимых систем и головного мозга.

**Заблуждение 4. Если за несколько дней до родов сесть на диету и не прибавлять в весе, будет легче рожать.**

Действительно, худые до беременности женщины с оптимальной прибавкой в весе рожают легче, чем толстушки, которые в период беременности не ограничивали себя в еде и набрали более 20 кг. Израильские ученые пришли к выводу, что низкокалорийная диета в последние недели беременности может привести к преждевремен-

ным родам. Кстати, часто за одну-две недели до родов вес будущей мамы естественным образом уменьшается приблизительно на 500 г (если она не передает). Потеря веса без специальных диет — верный признак приближающихся родов.

**Заблуждение 5. При повторной беременности прибавка в весе значительно больше, особенно если разница между родами и новой беременностью меньше трех лет.**

Действительно, при повторных родах вес новорожденного обычно несколько увеличивается, но на прибавке в весе это сильно не отражается. Независимо от того, первая у вас беременность или пятая, оптимальная прибавка в весе не должна превышать 12 килограммов. Но многие женщины подходят ко второй беременности, не успев похудеть после первых родов (особенно если промежуток между новой беременностью и родами небольшой), и лишние килограммы они воспринимают как прибавку в весе. Следует помнить, что вес, с которым вы подходите к беременности, только ваш и больше ничей, и не стоит списывать лишние килограммы на прибавку в весе. Наоборот, при повторной беременности «чистая» прибавка в весе несколько меньше, чем при первой.

14

**Заблуждение 6. Организм беременной женщины сам знает, что ему нужно, и не стоит себя ограничивать в еде.**

Отчасти это верно, но, повторяюсь, лишь отчасти. Как правило, беременная женщина интуитивно чувствует вредные для малыша продукты и отказывается от них. Так, например, заядлая кофеманка или сладстена вдруг чувствует, что вместо кофе или горького шоколада ей хочется выпить свежавыжатого сока или съесть яблоко, но иногда женщина не может отличить желания организма от своих капризов. Часто, забеременев, женщина понимает, что теперь ей можно покапризничать и никто не будет ее упрекать. И если раньше она не могла себе позволить есть на завтрак черную икру ложками, а обед заказывать в японском ресторане, то сейчас можно побаловать себя (а заодно и будущего ребенка) деликатесами. Ну а если вам вдруг хочется съесть довольно специфические вещи (например, мел, золу или известку), это верный признак недостатка питательных веществ. Обязательно расскажите врачу о своих вкусовых причудах, чтобы он подобрал вам оптимальный комплекс витаминов и минеральных веществ.

