**Питание беременной**

**Трудно переоценить влияние питания на самочувствие и здоровье детей и взрослых - особенно в современных условиях массированного применения в промышленно приготовленной пище достаточно токсичных, а зачастую просто вредных запрещенных биодобавок, вкусовых и красящих веществ, включая и многие [особо вредные пищевые добавки Е](http://immunologia.ru/1-spe.html%22%20%5Cl%20%22e9).**

 **Следует понимать, что нормальное зачатие, вынашивание беремености (период внутриутробного вынашивания плода), процесс родов и естественное вскармливание ребенка являются нормальными физиологическими процессами, не требующими никакой врачебной или иной внешней помощи.
При нормальных родах (сейчас в России в 40% случаев - желательна, но не совершенно обязательна, только помощь современной сестры-акушерки, ранее, по народным определениям, "бабки-повитухи", т.е. весьма обученной и имеющей опыт по приему родов женщины). Реально при современных родах в России в 60% случаев сразу требуется серьезная врачебная помощь и новорожденному, и его матери.**

Рациональное питание - одно из основных условий благоприятного течения и исхода беременности и нормального развития плода. Организм беременной требует большего, чем обычно, количества питательных веществ, необходимых не только самой матери, но и растущему ребенку.

**В питании беременной (и кормящей, и ребенка) следует использовать возможно более свежие продукты и свежеприготовленную пищу. Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе.**

**Поступление энергии должно соответствовать затратам организма. Часто же будущая мать заведомо переедает, к тому же на фоне пониженной физической активности.**

Избыток питательных веществ приводит к изменению обмена веществ и функций желез внутренней секреции плода, что нарушает гармоничное развитие всех органов систем его организма. В итоге рождается крупный младенец с избыточной массой тела, "рыхлой" мускулатурой и недостаточным развитием отдельных органов. С другой стороны, недостаточное и неполноценное питание женщин во время беременности, особенно дефицит в рационе каких-либо незаменимых веществ - аминокислот, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ - также отрицательно сказывается на организме женщины и плода, ведет к нарушению обменных процессов. Это может способствовать выкидышам, нарушению внутриутробного развития плода, рождению ребенка с очень малой массой тела, развитию склонности детей к заболеваниям, отставанию в развитии, аномалиям и уродствами т. д.

**Одним из важнейших показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела, в норме составляющее за период беременности 8-10 кг (по 300-350 г в неделю во второй половине беременности).**

**В первой половине беременности** питание женщины не должно существенно отличаться от обычного. Но поскольку первые 3 месяца являются периодом образования органов у плода, особенно важно, чтобы беременная получала полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в оптимальных физиологических количествах. Суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов при общей энергоценности 2400-2700 ккал такое соотношение полностью покрывает потребности организма беременной и обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы. При изменении вкуса и ощущении потребности в кислом или соленом разрешается употреблять в небольших количествах селедку, икру, квашеную капусту, соленые огурцы. Вообще можно удовлетворять прихоти в еде, но ничем не злоупотреблять. Единственное, что должно быть совершенно исключено с самого начала беременности, - это алкогольные напитки. Недопустимо курение - каждая выкуренная сигарета неизбежно привносит свой «вклад» в развитие гипотрофии плода (и чем больше сигарет, тем сильнее гипотрофия). Не следует принимать без назначения врача и лекарства, особенно в первые месяцы беременности. Следует также исключить из употребления горчицу, перец, хрен, уксус. Принимаемая пища должна быть, безусловно, доброкачественной - слишком тяжки последствия пищевого отравления и для плода, и для самой беременной. Также в период беременности и в период лактации должны быть исключены любые консервы (из-за содержания в них токсичных консервантов), кроме имеющих на этикетке надпись: или «Для детского питания», или «Отсутствие консервантов гарантируется».

 **Во второй половине беременности** количество белка в рационе должно уже составлять 120 г, жира 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности суточного рациона 2800-3000 ккал. В дородовом отпуске, когда меняются объемы и условия труда и снижаются энергозатраты организма, калорийность пищи необходимо уменьшить. В это время не следует употреблять экстрактивные вещества (рыбные, мясные, грибные бульоны и подливы), различные копчености и консервы. Рекомендуются овощные, молочные и фруктовые супы, творог, сметана, неострый сыр, хотя питание беременных в этот период не должно ограничиваться молочно-растительной пищей. В сбалансированном питании беременных предусматриваются оптимальные количественные и качественные соотношения в суточном рационе основных питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Для роста матки, плаценты, молочных желез, для увеличения количества крови материнскому организму необходимы дополнительные белки. Потребность в них удовлетворяется главным образом полноценными животными белками, на долю которых в дневном рационе беременной должно приходиться 50%, из них около 25% - за счет мяса (120-200 г) или рыбы (150-250 г), 20% - за счет молока (500 г) и до 5% - за счет яиц (1 шт.). Молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, неострый сыр, отварное нежирное мясо, рыба содержат полноценные легкоусвояемые белки, незаменимые аминокислоты, которые находятся в оптимальных соотношениях.

Рацион беременных должен включать 75-85 г жиров в сутки, из них 15-30 г растительных (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масел, содержащих ненасыщенные жирные кислоты и витамин Е; из животных жиров рекомендуются сливочное и топленое масло высшего сорта. Тугоплавкие баранье и говяжье сало, а также некоторые другие виды животных жиров и маргарин из рациона исключают. Установлена прямая зависимость между содержанием в пищевом рационе беременной углеводов и массой плода. Беременная должна в сутки получать 350-400 г углеводов в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой, - хлеба из муки грубого помола (черный хлеб усиливает перистальтику кишечника и является, таким образом, одним из средств борьбы с запорами, которые нередко возникают при беременности), овощей, фруктов, ягод. Зимой и весной рекомендуются соки (яблочный, сливовый, томатный), компоты из сухофруктов и кисели из свежемороженых ягод. Начиная со второй половины беременности женщина должна ограничить потребление кондитерских изделий, варенья, конфет, так как они способствуют увеличению массы тела беременной и плода. Количество сахара не должно превышать 40-50 г в день. Его можно заменить пчелиным медом (из расчета 1,25 г меда вместо 1 г сахара). Для благоприятного течения беременности, подготовки организма женщины к родам, нормального развития плода и новорожденного большое значение имеют витамины, потребность в которых у беременных возрастает почти в 2 раза.

Витамин А способствует развитию плаценты, его суточная потребность 2,5 мг. Витамины В1 и В2 укрепляют мышечные волокна, суточная потребность в витамине В1-3-5 мг, В2-3 мг. Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует сокращению мускулатуры матки и укрепляет иммунную систему организма, суточная потребность в нем 100-200 мг. При недостатке витамина D у плода неправильно развиваются кости, образуются дефекты в закладывании зубов, у самой беременной может развиваться малокровие. Суточная потребность в нем - 500 ме. Недостаток витамина РР (никотиновая кислота) чреват аномалиями развития плода, прерыванием беременности и преждевременным родам, суточная потребность - 15-20 мг. Витамин Е благоприятствует росту матки беременной и внутриутробному развитию плода, суточная потребность 15-20 мг. Использование широкого ассортимента продуктов растительного (изделия из муки грубого помола, гречневая и ячневая крупы, бобовые, картофель, томаты, фрукты, ягоды) и животного (печень, мясо, яйца, творог, молоко, масло) происхождения обеспечивает основную потребность беременной в витаминах. В зимние и ранние весенние месяцы следует проводить витаминизацию пищи, включая в рацион сиропы, содержащие витамины А, В, С, D, Е, или принимать драже поливитаминов. Для предупреждения у ребенка рахита в последние месяцы беременности принимают рыбий жир или витамин D (последний только по назначению врача).

Потребность беременной в минеральных солях возрастает во второй половине беременности. Разнообразие пищевого рациона обеспечивает поступление в организм большинства из них в достаточном количестве. Особую проблему в питании беременной составляет обеспечение железом, необходимом для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Суточная потребность в нем составляет 15-20 мг и покрывается использованием в пищу печени, яичного желтка, зелени, фруктов, гречневой и овсяной каши. Здесь вы можете увидеть таблицу, в которой указывается содержание железа в основных продуктах питания.

Иногда женщины в начале беременности испытывают желание есть известку, мел, соль и т.д. Такое состояние указывает на недостаточную обеспеченность организма солями кальция и требует пересмотра потребляемых продуктов питания, в крайнем случае (при невозможности обеспечения адекватного питания) назначения витаминов (преимущественно витамина D), препаратов кальция, железа и фосфора. Суточная норма потребления кальция у беременной женщины 1500-2000 мг (в то время как обычная норма взрослого человека 800 мг в сутки). Наиболее значимыми и полноценными источниками кальция являются молоко и молочные продукты. Всего 100 мл пастеризованного молока привносят в рацион 128 мг кальция. В жирном твороге его содержится 150 мг %, в нежирном - 120. Сыры по содержанию кальция превосходят все другие продукты питания (до 1000 мг в 100 г).

В первой половине беременности женщина может употреблять поваренной соли 10-12 г, во второй - до 8 г, а в последние 2 месяца - до 5 г в сутки.

**В сутки надо потреблять приблизительно следующее количество минеральных веществ (для беременных женщин):**
Кальций - 1500-2000 мг

Магний - 300-500 мг

Фосфор - 1-1.5 г

Калий - 3-5 г

Натрий - 4-6 г

Хлор - 4-6 г

Железо - 18 мг

Суточная потребность беременной в жидкости составляет около 2-2.5 л. Значительная часть этого количества содержится в потребляемых продуктах. Свободной жидкости обычно необходимо потреблять 1-1.2 л (вода, чай, молоко, кисели, компоты, первые блюда). В последние недели беременности, особенно при склонности к отекам, количество свободной жидкости в суточном рационе ограничивают до 4 стаканов (включая чай, молоко, компоты, фруктовые соки, супы)

Правильное питание женщины уже само по себе является профилактикой осложнений беременности. Для здоровых женщин какой-либо диеты в первой половине беременности не требуется, важно соблюдение режима здорового питания.

**В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание.** Первый завтрак должен содержать около 30% энергоценности суточного рациона, второй завтрак - 15%, обед - 40%, ужин - 10%, в 21 час стакан кефира — 5%.

**Во второй половине беременности рекомендуется 5-6 разовое питание.** Женщина должна получать (примерно): хлеба пшеничного — 100-150 г, ржаного — 150-200 г, мяса или рыбы — 200 г, масла сливочного — 40 г, масла растительного — 30 г, 1 яйцо, молока — 500 г, творога — 150 г, кефира — 200 г, сметаны — 30 г, мучных изделий (печенье, булочка и т п.) — 100 г, макаронных изделий — 60 г, крупы — 50 г, картофеля — 400 г, капусты —100 г, лука репчатого — 35 г, моркови — 100 г, томатов — 200 г, а также чай, какао **(от кофе и острых приправ следует отказаться)**.

Из этих же продуктов можно предложить **меню беременной, в котором предусмотрен 4-разовый прием пищи:
—первый завтрак в 7-8 ч утра,**

**—второй завтрак в 11-12 ч,**

**—обед в 14-15 ч,**

**—ужин в 18-19 ч.**

**—можно устроить полдник: стакан молока с печеньем или стакан сока, или стакан отвара шиповника, или фрукты, ягоды,**

**—а перед сном рекомендуется стакан кефира.**

**Это расписание приема пищи может меняться в зависимости от распорядка беременной, ее занятий и т.д.** Следует распределить продукты таким образом, чтобы мясо, рыба, крупы входили в завтрак и обед. На ужин рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища. Последний прием должен производиться за 2-3 часа до сна.

**Примерное меню на неделю для женщин во второй половине беременности**

**Понедельник:**
**Первый завтрак:** гуляш с картофельным пюре, сок яблочный.

**Второй завтрак:** молоко.

**Обед:** гороховый суп с мясным фаршем, отварная рыба с овощным рагу, компот.

**Полдник:** фрукты или ягоды.

**Ужин:** творожное суфле, клюквенный мусс.

**21ч:** кефир.

**Вторник:**
**Первый завтрак:** творожное суфле, вареное яйцо, винегрет, настой шиповника.

**Второй завтрак:** молоко, булочка.

**Обед:** украинский борщ с мясным фаршем и сметаной, отварная курица с вермишелью, клюквенный мусс.

**Полдник:** стакан настоя шиповника, булочка.

**Ужин:** нежирный творог.

**21 ч:** кефир.

**Среда:**
**Первый завтрак:** отварная рыба с картофельным пюре, нежирный творог, молоко.

**Второй завтрак:** белковый омлет со сметаной, фруктовый сок.
**Обед:** овощной протертый суп со сметаной, отварной язык с овсяной кашей, фрукты, ягоды.

**Полдник:** настой шиповника, булочка.
**Ужин:** нежирный творог.

**21 ч:** кефир.

**Четверг:**
**Первый завтрак:** отварная рыба с овощным рагу, нежирный творог, кофе с молоком.

**Второй завтрак:** молоко, булочка.

**Обед:** рисовый суп с мясным фаршем, отварная курица с картофельным пюре, фрукты.

**Полдник:** нежирный творог, клюквенный мусс.

**Ужин:** белковый омлет со сметаной, чай.

**21 ч:** кефир.

**Пятница:**
**Первый завтрак:** белковый омлет со сметаной, салат из свежей капусты, кофе с молоком.

**Второй завтрак:** молоко, булочка, нежирный творог.
**Обед:** картофельный рыбный суп, сардельки с гречневой кашей и салатом, фруктовое желе.

**Полдник:** фрукты или ягоды, печенье.

**Ужин:** нежирный творог, настой шиповника.

**21 ч:** кефир.

**Суббота:**
**Первый завтрак:** отварная рыба с картофельным пюре, молоко.
**Второй завтрак:** сельдь с луком, винегрет, клюквенный мусс.
**Обед:** гороховый суп с мясным фаршем, отварная говядина с морковным пюре, компот.

**Полдник:** печенье, настой шиповника.

**Ужин:** белковый омлет со сметаной, чай.

**21 ч:** кефир.

**Воскресенье:**
**Первый завтрак:** тушеная печенка с морковью, нежирный творог, фруктовый сок.

**Второй завтрак:** пшеничная молочная каша.
**Обед:** уха, гуляш с гречневой кашей и салатом, компот.
**Полдник:** печенье, клюквенный мусс.

**Ужин:** нежирный творог, чай.

**21 ч:** кефир.

**При беременности протекающей с какими-либо осложнениями, при наличии у беременной заболеваний, ожирения или иных отклонений от нормы пищевой рацион и режим питания согласовываются с врачом женской консультации.** Нередко встречается непереносимость беременными некоторых продуктов, вызывающих аллергические реакции. При невозможности исключить из питания такие продукты можно после совета с врачом попытаться употреблять их в постепенно возрастающих количествах. Молоко, яичный желток или белок, муку, рыбу и другие продукты разводят в кипяченой воде в пропорции 1:1000, 1:100, 1:10, 1:2. Сначала начинают прием максимального разведения по 1 чайной ложке 1 раз в день, затем 2-3 раза в день, далее ежедневно повторяют до 10 ложек 3 раза в день, затем переходят к разведению 1:100 и т.д. Курс такого приема продуктов — 3-6 месяцев. В случае легкой пищевой аллергии для тренировки можно в течение 3-4 недель принимать небольшое количество непереносимого продукта (четверть чайной ложки яйца, 20-30 мл молока) за 45-60 мин до основного приема пищи.

При осложнениях беременности, чаще всего **при поздних токсикозах**, могут рекомендоваться разгрузочные диеты: яблочная (5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1.5 кг); арбузная (5 раз в день по 300-400 г мякоти арбуза, всего 1.5-2 кг); творожная (5 раз в день по 100 г творога 9%-ной жирности, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости. **Такие диеты неполноценны по энергетическому и химическому составу, поэтому их назначают не чаще 1 раза в неделю.**