



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Основные задачи организации рационального питания беременных

Организация правильного питания беременных является одним из важных условий благоприятного течения и исхода беременности, поддержания здоровья беременной и, что самое важное обеспечения адекватного роста и развития ребенка.

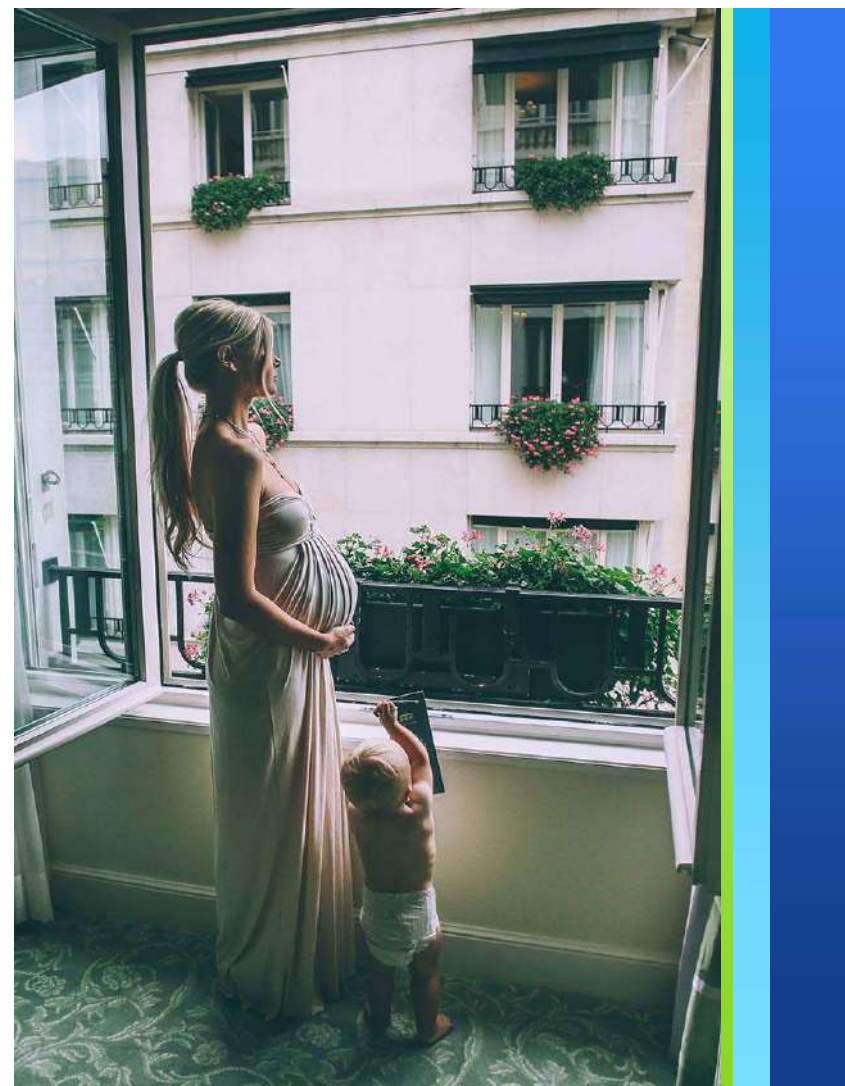
Основные задачи организации рационального питания беременных:

- 1. удовлетворение физиологических потребностей плода в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для его адекватного роста и развития;
- 2. удовлетворение физиологических потребностей беременной в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для сохранения ее здоровья и работоспособности

Во время беременности ежедневно меняется массы тела. К 40-й неделе беременности вес женщины складывается из ее веса и масс:

- плода (примерно 3200 г),
- плаценты (650 г),
- околоплодных вод (800 г),
- увеличенной матки (900 г).

Так за период беременности **вес** будущей матери **возрастает** в среднем на **9—10 кг** (с допустимыми отклонениями + 3,0 кг).

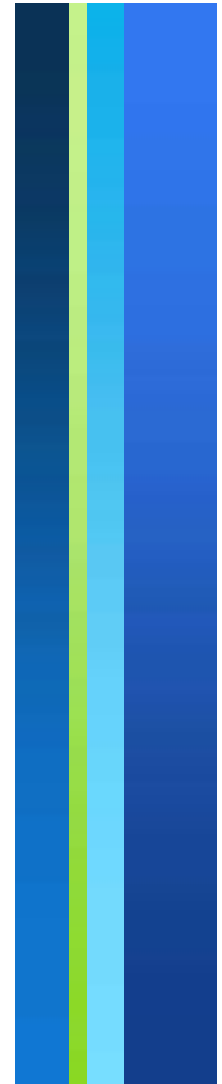


Первая половина беременности

- В первой половине беременности энерготраты женщины меняются относительно незначительно.
- В этот период закладываются и начинают формироваться все органы и системы будущего малыша.
- Необходимо своевременное и достаточное поступление с пищей в организм беременной широкого спектра нутриентов.



Основным условием правильного питания в этот период, является разнообразие рациона, включение в него всех групп продуктов и обогащение его необходимыми витаминами и микроэлементами





Значимость разнообразия питания в первый триместр

- Свое развитие ребенок начинает с одной клетки, а через 9 месяцев, при рождении, его организм состоит из 10 триллионов клеток. Каждая клетка имеет сложный химический состав, и формируется из элементов, поступающих в организм беременной с пищей;
- При дефиците нужных элементов в организме беременной, они замещаются другим, сходным по структуре, но менее эффективным. Естественно, подмена обязательно скажется на свойствах ткани, органа и жизнеспособности ребенка.

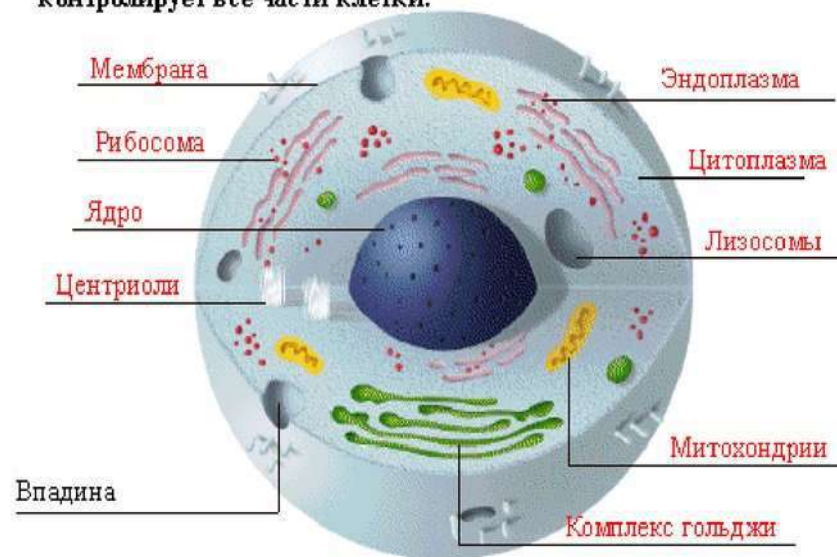


Клетка – мельчайшая структурно-функциональная единица строения организма

- Размеры: от 0,01 мм у нервных клеток (нейронов) до 0,2 мм для яйцеклеток
- Состоит из 220 миллиардов клеток
- подразделяются на 200 различных групп
- две категории: 20 миллиардов "бессмертных", существующих на протяжении всей человеческой жизни; и 200 миллиардов "смертных", которые постоянно замещаются.
- Следовательно, большая часть клеток человеческого организма все время обновляется

Наше тело состоит из миллиардов микроскопических частиц. Эти частицы называются клетками. Существует множество различных видов клеток. Главная часть клетки - ядро. Оно контролирует все части клетки.

Клетка "обтянута" тонкой оболочкой - мембраной. Цитоплазма - это жидкость, находящаяся внутри клетки. Все части клетки работают вместе и одновременно.



Рацион питания в первом триместре

- ✓ Должен быть сбалансированным
- ✓ Иметь достаточную энергетическую ценность (2000-2300ккал/сут)

Принцип сбалансированности рациона требует учета белков, жиров, углеводов, растительных волокон и микронутриентов.

Особенно нужно обратить внимание на количество поступающих белков (из каждых 3 грамм белка, съедаемых беременной, 1 грамм идет на построение белков плода).

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-х разовый



Вторая половина беременности



Повышение Потребности в энергии и пищевых веществах

- увеличение размеров плода и необходимости дополнительного его обеспечения пищевыми веществами и энергией;
- ростом плаценты;
- гормональной перестройкой организма женщины;
- увеличением объема крови на фоне относительно меньшего увеличения массы эритроцитов;
- резкое повышение метаболической активности печени и почек женщины, из-за необходимости экскреции продуктов обмена веществ плода;

.....

Все эти сдвиги следует учитывать при построении рационов питания во второй половине беременности, повышая, в частности, содержания в них белка, кальция, железа, растительных волокон, и, напротив, ограничивая потребление соли и жидкости.



Потребность в энергии на втором и третьем триместре беременности увеличивается до 2900 ккал.

В это время женщина должна получать:

- Белка, в среднем 100 гр. в сутки.
- жиров также составляет около 100 гр.
- Углеводов до 300 – 400 гр.

Режим питания

во время беременности увеличивает с 4-5 приемов пищи до 6 приемов, сохраняя при этом основные (завтрак, обед, ужин).



Рацион беременной

В первую очередь, в рацион необходимо включать продукты, содержащие полноценные белки животного происхождения, — мясо, мясные субпродукты, молоко, творог, простоквашу, кефир, яйца и др.

Из жиров используют сливочное масло, а также различные растительные масла. Следует ограничить потребление бараньего, жира и свиного сала.

Углеводный компонент рациона должен быть представлен широким набором овощей: морковь, картофель, помидоры, свежая зелень, разные виды капусты, и фруктов таких как: абрикосы, персики, бананы, яблоки, которые к тому же очень важны как источники витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

СУТОЧНЫЕ КАЛЛОРИИ

ЗАВТРАК -30%

ОБЕД – 40%,

ПОЛДНИК – 10%

УЖИН – 20%.

Дефицит кальция

К рождению ребенка почти в 2 раза повышается потребность в кальции. Она составляет **1500 мг** в день.

При недостаточном поступлении кальция в организм матери с пищей, происходит мобилизация эндогенного кальция из костей, зубов и других тканей женщины, который восполняет плоду дефицит пищевого кальция. Следствием этого может служить развитие остеопороза и поражение зубов у беременной.

Для того, чтобы избежать развития данных состояний необходимо чаще употреблять молочные продукты (творог, сыр, йогурт, сметана, кефир), зеленые листовые овощи (шпинат и капуста) и орехи.





Во время беременности возрастает, **потребность в аскорбиновой кислоте** (квашенная капуста, шиповник, черная смородина, киви, петрушка), витамине А (морковь, цитрусовые, яйца, печень, сыр, рыбий жир) фолатине (фолиевая кислота, витамин группы В: зелень, капуста брокколи в сыром виде, т.к. разрушается даже от прямых солнечных лучей).

При повышенном артериальном давлении и отеках целесообразно включать в диету продукты, способствующие выведению жидкости из организма – курагу, чернослив, отвар шиповника. Полезны также арбузы, капуста, свекла, черная смородина, абрикосы.

При снижении гемоглобина в крови в рацион беременной женщины широко включают продукты, богатые железом – печень, субпродукты, яйца, яблоки, персики, абрикосы, урюк, тыкву, томаты.

Основные принципы питания беременных:

1. Полное удовлетворение физиологических потребностей женщин в энергии и всех пищевых веществах;
2. Обеспечение дополнительного поступления с пищей:
 - энергии, необходимой для роста плода, формирования и роста плаценты, обеспечения перестройки метаболических процессов в организме женщины;
 - белка, необходимого для роста плода, плаценты, матки, грудных желез;
 - кальция и железа, необходимых для кальцификации скелета плода и формирования депо железа в организме матери и плода;
 - растительных волокон, необходимых для перистальтики кишечника.
3. Ограничение потребление соли, соленых продуктов и жидкости, способствующих развитию отеков.
4. Щадящая кулинарная обработка.

