

Правильное питание — часть здорового образа жизни для любого человека, но особую значимость рацион приобретает для будущих мам. Во время беременности на организм женщины ложится большая нагрузка. Это связано с физиологическими изменениями, а также с потребностями растущего плода.

Все необходимые соединения малыш получает от мамы. Питательные вещества, как кирпичики, участвуют в строительстве нового организма. Поэтому сложно преуменьшить важность здорового рациона.

Нормальное протекание беременности и адекватное формирование плода невозможны в условиях недостатка питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Дефицит полезных соединений может приводить к осложнениям, неправильному развитию ребенка и появлению заболеваний.

Правильное питание во время беременности преследует следующие цели:

- удовлетворить физиологические потребности плода в необходимых для роста и развития веществах;
- сохранить здоровье беременной женщины;
- поддерживать хорошее самочувствие и высокую физическую активность будущей мамы в каждом триместре.

Диета для беременных — это не про строгие запреты, а про сбалансированный рацион. Каждый день женщина должна получать необходимый набор питательных соединений. Это достигается разнообразием продуктов. А ограничения вводятся только для того, чтобы обезопасить маму и малыша.

Особенности питания во время беременности

Существует заблуждение, что беременная женщина должна питаться за двоих. Это не совсем так. Объем питания действительно увеличивается, но не до таких масштабов. Вместо того чтобы есть за двоих, подумайте, как сделать питание в два раза полезнее. В этом помогут некоторые советы:

1. Выбирайте только свежие и качественные продукты.
2. Отдавайте предпочтение щадящей термической обработке: варке, тушению, запеканию. Так продукты сохраняют большую часть полезных соединений. А вот жарки лучше избегать.
3. Постарайтесь разнообразить рацион. Даже самый полезный продукт перестанет быть таковым, если употреблять исключительно его. Не бойтесь пробовать новые вкусы и сочетания.
4. Ищите компромиссы между вкусным и полезным. Если вам не нравится какой-либо продукт, постарайтесь найти ему замену.
5. Лучше питаться часто, но маленькими порциями. Это поможет снизить проявления токсикоза и изжоги.
6. Не нужно самостоятельно садиться на диеты, а тем более голодать. Некоторые ограничения могут негативно сказываться на состоянии ребенка. Исключать те или иные продукты из рациона стоит только по рекомендации врача.
7. Спросите у гинеколога, нуждаетесь ли вы в приеме витаминных комплексов. В этот период потребность в полезных соединениях возрастает в разы. Не всегда удастся восполнить ее только за счет полезного питания беременных, поэтому часто доктора дополнительно назначают лекарства и биодобавки.

Отдельное внимание уделите безопасности и профилактике кишечных инфекций. Для этого придерживайтесь следующих правил:

1. Тщательно мойте руки и сырые продукты перед приготовлением.
2. Употребляйте только термически обработанное мясо и рыбу.
3. Все скоропортящиеся продукты храните в холодильнике.
4. Следите за сроками годности.

Это поможет избежать отравлений.

Какие продукты полезны для беременных?

Питание беременной должно быть сбалансированным и разнообразным, чтобы малыш и мама получали достаточное количество полезных веществ. В рацион обязательно нужно включить следующие группы продуктов:

1. Овощи: морковь, картофель, тыква, шпинат, брокколи, зелень, помидоры, сладкий перец. Они являются источниками витаминов, макро- и микроэлементов.
2. Фрукты: бананы, яблоки, абрикосы, апельсины, манго, персики. Отталкивайтесь от вкусовых предпочтений и сезона.
3. Молочные продукты: молоко, творог, сметана, йогурт. В них содержится большое количество белка и кальция, который важен для построения скелета малыша.
4. Каши: гречневая, овсяная, рисовая, пшенная. Они станут источниками ценных соединений и помогут нормализовать работу желудочно-кишечного тракта женщины.

5. Белки: мясо, курица, рыба, фасоль, горох, орехи, семена. Это главные строительные материалы для растущей матки и малыша.
6. Углеводы: цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые. Они являются основными источниками энергии для беременной женщины. При выборе углеводных продуктов не забывайте, что качество важнее количества. Поэтому отдавайте предпочтение полезным ингредиентам, а не конфетам и пирожным.
7. Жиры: рыба, морепродукты, авокадо, растительное масло, орехи. Продукты ценятся из-за содержания полиненасыщенных жирных кислот, которые идут на построение нервной системы плода.

При составлении рациона учитывайте содержание витаминов, макро- и микроэлементов. Во время беременности женщинам особенно необходимы фолиевая кислота, железо, кальций, витамины С и Д. Давайте поговорим о каждом из них поподробнее.

Фолиевая кислота отвечает за нормальное развитие малыша. Она помогает предотвратить врожденные дефекты головного и спинного мозга. Закладка этих органов происходит на ранних сроках, когда женщина еще не знает, что беременна. Поэтому важно получать фолиевую кислоту уже на этапе планирования. Она содержится в зеленых листовых овощах, апельсинах, арахисе.

Кальций — это минерал, который помогает формировать кости и зубы плода. Лучшие источники макроэлемента — молочные продукты. Также можно получать кальций из зеленых овощей: брокколи, шпината, сельдерея.

В строительстве костей участвует и витамин Д. Ищите его в молоке, жирной рыбе и яйцах.

Железо входит в состав эритроцитов и помогает доставлять кислород ко всем тканям женщины и малыша. Во время беременности потребность в микроэлементе возрастает, поэтому часто развивается дефицит. Восполнить его поможет красное мясо, яйца и морская капуста.

Чтобы железо усваивалось, нужен витамин С. Кроме этого, аскорбиновая кислота участвует в формировании соединительной ткани малыша и усиливает работу иммунной системы матери. Витамин можно найти в цитрусовых, шиповнике, брокколи и шпинате.

Йод необходим для образования гормонов щитовидной железы и нормального развития нервной системы плода. Источники микроэлемента — йодированная соль, приготовленные морепродукты и яйца, молоко.

Обратите внимание, что все рекомендации по питанию предназначены для здоровой женщины. Если у будущей мамы развиваются осложнения, например гестационный диабет, то врачи могут корректировать ее рацион.

Что нельзя есть беременным?

Женщинам не стоит употреблять пищу, которая может содержать микробы и вызывать развитие кишечных инфекций. Поэтому избегайте следующих продуктов во время беременности:

- непастеризованное молоко и мягкие сыры, такие как фета, камамбер, бри и сыры с плесенью;
- сырые мясо, рыба, морепродукты и яйца;
- консервы;
- колбасные изделия и полуфабрикаты.

Лучше отказаться от фастфуда и чипсов. Они практически не содержат питательных веществ, которые так необходимы женщине и ребенку. А вот нежелательных добавок и лишних углеводов в них достаточно.

Во время беременности придется исключить из рациона грибы, потому что они, как губки, впитывают из почвы все вредные соединения. Разрешены только выращенные на производстве шампиньоны.

Не злоупотребляйте острой, копченой и маринованной пищей, особенно если страдаете токсикозом или изжогой. Такие продукты только усугубят проблему.

Беременным можно и нужно есть рыбу, но к выбору стоит подходить с осторожностью. Некоторые виды содержат большое количество ртути, которая токсична для мамы и ребенка. Тяжелый металл накапливают рыба-меч, королевская макрель, марлин, большеглазый тунец.

Рацион питания по триместрам

Лучше всего планировать беременность и начинать правильно питаться еще до наступления счастливого события. В таком случае на ранних сроках малыш уже будет получать все необходимые соединения. Если вы не начали подготовку заранее, то не отчаивайтесь и перестраивайте рацион сразу же, как узнаете о предстоящем пополнении.

Общие принципы и правила питания остаются одинаковыми на протяжении всей беременности. Правда, в каждом триместре могут быть особенности, обусловленные физиологическими изменениями в организме матери и малыша.

Первый триместр

Если женщина до беременности вела здоровый образ жизни, то обойдется без больших изменений. Большинству даже не потребуется увеличивать суточную калорийность рациона, так как плод еще совсем маленький.

В первом триместре формируются все системы органов. Поэтому погрешности в питании беременной и дефициты полезных соединений могут приводить к грубым аномалиям развития. Основной упор делайте на продукты, богатые фолиевой кислотой и йодом: зеленые овощи, цитрусовые, рыбу.

На ранних сроках стоит отказаться от фастфуда, газированных напитков, жирной и жареной пищи. Это убережет от токсикоза или снизит его проявления.

Второй триместр

В этот период плод активно растет, поэтому женщине **рекомендуется** увеличить суточную калорийность рациона примерно на 340 ккал. Эта цифра усредненная. Энергетические потребности различаются в зависимости от возраста женщины, веса и уровня физической активности.

Имейте в виду, что не все калории одинаковы. Дополнительно они должны поступать из сбалансированного рациона, состоящего из белков, фруктов, овощей и цельного зерна. А вот сладости лучше свести к минимуму.

Во втором триместре для развития малыша важны кальций и витамин Д. Поэтому употребляйте больше молочных продуктов, яиц, зеленых овощей и рыбы.

На этом сроке у женщин часто развивается дефицит железа. Для профилактики состояния включите в рацион мясо, бобовые, морскую капусту.

Третий триместр

В третьем триместре **доктора рекомендуют** увеличить суточную калорийность питания примерно на 450 ккал по сравнению с обычным рационом.

Матка на поздних сроках достигает максимальных размеров и может сдавливать органы брюшной полости. Поэтому у некоторых беременных развивается изжога. Чтобы снизить неприятный симптом, уменьшите объемы порций, но увеличьте число приемов пищи. Также стоит отказаться от позднего ужина.

При склонности к запорам добавьте в рацион продукты, богатые клетчаткой: овощи, пшеничные отруби, орехи. Они улучшат перистальтику кишечника и помогут решить проблему.

Отдельно беременным нужно следить за количеством соли, так как она провоцирует отеки. Большинство продуктов уже подсолены, так что не всегда возникает необходимость дополнительно добавлять приправу в блюда.

Напитки

Во время беременности у женщин увеличивается потребность в жидкости. Она поддерживает кровообращение плода и обеспечивает поступление питательных веществ ко всем клеткам матери и малыша. Кроме того, часть

идет на образование околоплодных вод. **Специалисты рекомендуют** выпивать 8–10 стаканов воды ежедневно. Это примерно 1,5–2 литра.

Чистая питьевая вода — оптимальный источник жидкости, однако не единственный. Дополнительно можно пить соки, компоты и смузи. Только будьте внимательны: все эти напитки содержат сахара, излишек которых не полезен для беременной. По этой же причине стоит избегать сладких газировок.

Женщинам также стоит сократить количество напитков с кофеином. Раньше считалось, что беременным и вовсе стоит исключить их, но сейчас взгляды поменялись. Большинство современных **исследований** говорят о том, что потребление 200 мг кофеина в день не повышает риски для женщины и плода. Поэтому отказываться от любимой чашки кофе вовсе не обязательно. Но злоупотреблять тоже не стоит. Избыток кофеина может мешать сну и вызывать тошноту.

А вот алкоголь беременным нельзя употреблять даже в минимальных количествах. Не существует безопасных спиртных напитков. Даже умеренное употребление тоже влечет за собой последствия для здоровья. А злоупотребление спиртным во время беременности приводит к умственной отсталости и грубым порокам развития у малыша.