

БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики МЗ УР»



Здоровое питание беременных и кормящих женщин

Центр МСПБЖ

Скрябина Е. С. , акушер- гинеколог

Беременной и кормящей женщине нужно питаться так, чтобы обеспечить и правильное развитие плода и сохранение собственного здоровья.

Во время беременности и лактации потребление энергии возрастает до 2700 ккал.

В среднем, прибавка веса за беременность составляет 8-15 кг.



За счет чего беременная прибавляет в весе?

Развитие плода	+3,5кг
Увеличение объема циркулирующей крови	+1,2-1,8кг
Увеличение молочных желез	+0,5кг
Увеличение массы матки и околоплодных вод	+1,5кг
За счет запасов жира материнского организма	+1,5



Отчего еще может увеличиться вес у беременных?

- Возраст - с увеличением возраста замедляется обмен веществ
- Вес плода, если ожидается крупный малыш
- Многоплодная беременность (двойня, тройня)
- Отеки



ИМТ. Что это?

Индекс массы тела(ИМТ)= масса тела в кг/рост в метрах, возведенный в квадрат

- если ИМТ между 20 и 27 – норма. Рекомендуемая прибавка за беременность 10-14 кг
- если ИМТ менее 20, допустимая прибавка веса за беременность 13-15 кг
- если ИМТ больше 27 – избыточный вес, больше 29 – ожирение. Рекомендуемая прибавка веса за беременность 7-9 кг



Что делать и чего не делать?

- Не надо «есть за двоих» и в то же время сидеть на диете. Недостаток белков, жиров и углеводов может неблагоприятно сказаться на здоровье малыша.

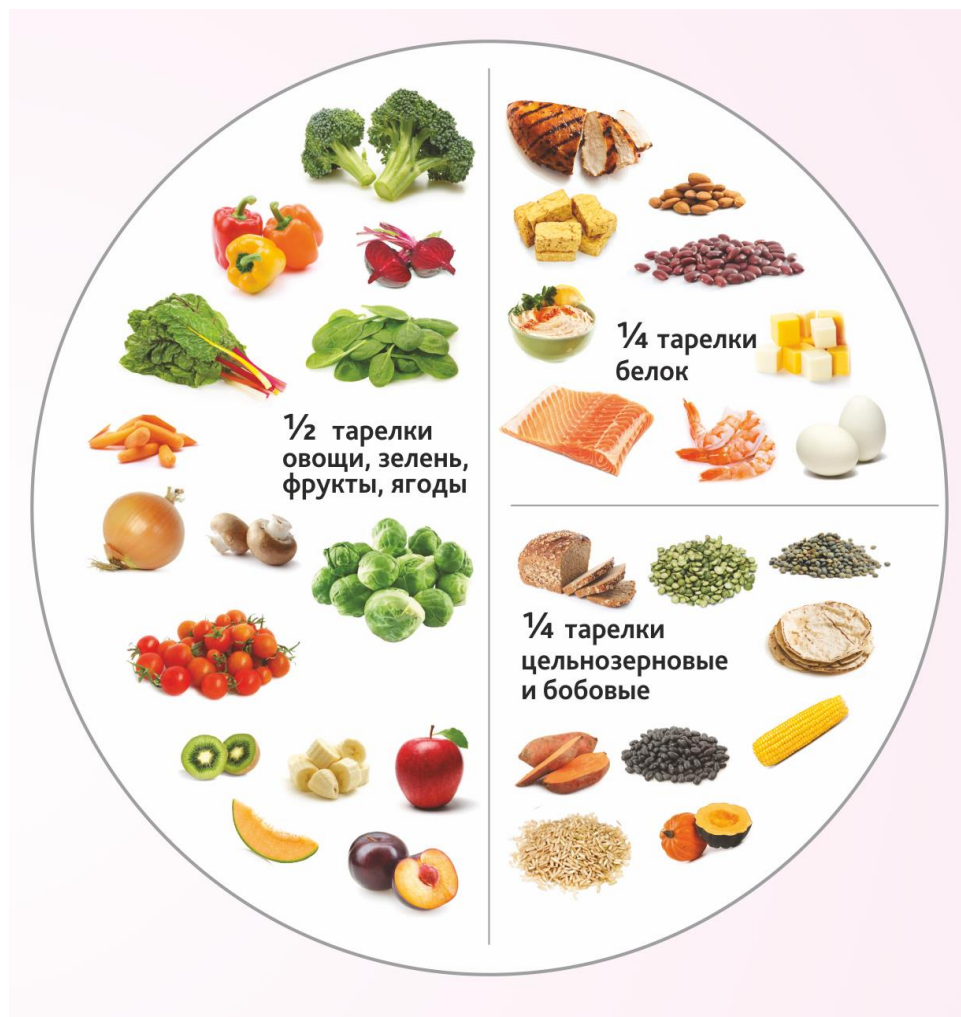


Что делать и чего не делать?

- Необходима физическая нагрузка (специальные комплексы для беременных, ходьба в медленном темпе и плавание)
- Так называемые «разгрузочные дни» можно устраивать только по рекомендации вашего врача!
- Есть нужно чаще, но понемногу. Это позволит максимально усвоить пищу.



Питание при беременности и кормлении должно быть разнообразным, хотя резко пищевые привычки менять не стоит.



Ограничить!

- Фаст-фуд
- Соль (не более 3 граммов в сутки)
- Полуфабрикаты
- Большинство фабричных консервов



Пирамида рационального питания



Кормящим мамам...

Питание должно быть калорийным (до 2700 ккал), сбалансированным, легкоусвояемым.

Пища должна быть полноценной в отношении количества и качества необходимых веществ.

Есть некоторые ограничения в рационе, чтобы не вызвать у ребенка аллергические реакции, запор, колики.



Кормящим мамам нельзя ни в коем случае!

- Острая, копченая, жирная и пережаренная пища
- Продукты, вызывающие брожение в желудке (бобовые, квашеная капуста)
- Продукты, повышающие кислотность желудочного сока



Исключить на время грудного вскармливания:

- Лук
- Чеснок
- Перец



Ограничиваем!

- Цитрусовые
- Мёд, шоколад
- Яйца
- Морепродукты
- Грибы
- Овощи с грубой клетчаткой
- Экзотические продукты и блюда



Режим питания беременных и кормящих мам:

Питаемся 5-6 раз

в день:

- завтрак
- обед
- ужин
- плюс 2 или 3 перекуса



Рациональное питание - это одно из главных условий благополучного течения беременности, исхода родов и грудного вскармливания!





Центр МСПБЖ
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»
г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 93-03-02,
доб. 210, 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: [https://med-cen-](https://med-cen-profilaktika-izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi)
[profilaktika-izhevsk-](https://med-cen-profilaktika-izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi)

[r18.gosweb.gosuslugi,](https://med-cen-profilaktika-izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi)

ВК: <https://vk.com/medprof18>