Автор: admin
06.08.2011 02:36 -

Что чаще всего говорят врачи женщинам в период беременности? "Ты слишком много ешь!" И сажают на разгрузочные дни. Только беда в том, что, к сожалению, не все акушеры осведомлены в вопросах диетологии. А в результате, будущая мама не только набирает лишние килограммы, но и совершает ошибки, которые влияют на нормальное течение беременности, рост и развитие ребенка.

Такие упущения в питании в период беременности могут никак не повлиять на женщину, но самым неблагоприятным образом сказаться на малыше.
Поэтому, если Вы намерены приложить максимум усилий для того, чтобы ваш малыш родился сильным и здоровым, прочтите наши рекомендации.
Кто-то возразит, что наши прабабушки питались куда как скуднее и однообразнее, а дети, тем не менее, рождались нормальными и здоровыми. Так к чему усилия по изменению рациона?
В глубине души, вы, конечно, знаете ответ. Ведь все дело в том, что в те экологически чистые времена продукты не претерпевали столь серьезную промышленную обработку, убивающую многие ценные качества пищи. А во-вторых, природой устроено так, что все недостающие компоненты для своего роста, малыш берет из организма мамы.

Но, если мама не пополняет свои запасы, ей самой придется несладко. Повышенная утомляемость, головная боль, одышка, нарушением аппетита, токсикозы и прочие неприятные проявления нарушают течение беременности.
Итак, что же советуют опытные врачи-диетологи будущим мамам? Воспользовавшись нижеприведенными советами, даже при ограниченном выборе продуктов, вы сохраните свое здоровье и здоровье будущего малыша.

Итак:
1. Ни в коем случае не следуйте совету есть "за двоих"!
Ведь главное в вашем рационе, - не количество, а качество. Разнообразные и хорошо усваиваемые продукты обеспечивают нормальное снабжение развивающегося плода необходимыми питательными веществами.
2. Не берите на вооружение советы непрофессионалов, которые предлагают вам какие-то радикальные рецепты: например, есть мясо и фрукты в неумеренных количествах или питаться салатом из крапивы и т.д. В каких-то из этих советов может и присутствует рациональное зерно, но нельзя забывать, что каждая беременная женщина - индивидуальна, и то, что когда-то помогло вашей подруге, вам может только навредить.
3. Не меняйте свои пищевые пристрастия с наступлением беременности. Если, конечно, к вашим пристрастиям не относились алкоголь, вегетарианство и прочие нарушения

здорового рациона. Если до беременности ваше питание было полноценным и разнообразным, то в первой половине беременности оно может оставаться без изменений.
4. Меню будущей мамы должно по возможности включать все основные виды продуктов: молочные продукты и мясные продукты, рыбу, птицу, яйца, хлеб, макароны и крупы, овощи, ягоды, фрукты, соки, кондитерские изделия. Важно уяснить для себя, что нет плохих или, напротив, абсолютно хороших продуктов. Во всем важна мера и разумное сочетание! Так незаменимые аминокислоты поступают в организм женщины с продуктами животного происхождения - мясом, молоком, яйцами, рыбой, и бобовыми - фасолью, соей, горохом.

Источником витаминов, минеральных солей и микроэлементов служат многие продукты - от мяса, рыбы и яиц до овощей, фруктов и круп.
5. Мы наслышаны от наших мам о поедании во время беременности мела, извести и прочих несъедобных веществ. Это - не причуда. Так организм сигнализирует о нехватке некоторых веществ для создания новой жизни, и относиться к такому желанию нужно серьезно.

Поэтому, если беременной вдруг захочется селедки, лимона, соленых огурцов, кислой капусты с растительным маслом или еще чего-то, то домашним надо пойти ей на встречу.
6. Во второй половине беременности целесообразно ограничить прием жидкости 4-5-ю стаканами в день, включая напитки и первые блюда. Также в последние месяцы беременности необходимо отказаться от соли. Ведь соль провоцирует отеки и подъем артериального давления.
Избегайте жарки. Лучше отваривать или тушить продукты.
7. Очень важно своевременно опорожнять кишечник. Это необходимо для освобождения от шлаков образующихся в организме матери и плода. Этому помогают продукты, богатые клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, особенно обогащенный отрубями; гречневая, овсяная, перловая, пшенная крупы; многие овощи и фрукты, в том числе морковь, свекла, яблоки, сухофрукты.
В третьем триместре, когда малыш активно растет, энергетическую ценность пищевого рациона вам придется увеличить до 3000-3100 ккал.

В любом случае акушеры-гинекологи советуют не волноваться из-за набранного веса, тщета прилагаемых усилий еще более встревожит будущую маму, что никак не улучшит ее самочувствие. А вот проконсультироваться с диетологами в период до и после родов необходимо.

ЧЕГО ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ.

Существует продукты, про которые будущая мама должна забыть уже в первые месяцы беременности. Консерванты и вкусовые добавки, содержащиеся в них вредны для

будущего малыша:
- мясные и рыбные консервы,
- копчености и соленья,
- продукты в вакуумной упаковке,
- любые колбасы, сосиски,
- готовые пельмени,
- куриные рулеты,
- рыбные и крабовые палочки.

Также в течение всей беременности ограничьте прием углеводов: сахара, муки высших сортов, кондитерских изделий, конфет. Все они могут вызвать аллергию и у матери, и у плода, нарушить обменные процессы, привести к развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных.
Во второй половине беременности лучше отказаться от маринованных продуктов, мясных бульонов, горчицы, хрена, других острых блюд и приправ, ухудшающих функцию почек.
Из напитков следует исключить любой алкоголь, даже самый слабый, а также отказаться от кофе, заменив его на отвар шиповника или чай с мятой.

ЕДИМ ЧАСТО И ПОНЕМНОГУ.

Растущая матка постепенно усиливает свое давление на желудок, вызывая многие неприятные симптомы: изжогу, тошноту, тяжесть и распирание. Поэтому в первой половине беременности рекомендуется 4-разовый прием пищи.
Во второй половине беременности, когда матка заметно увеличивается в размере для уменьшения нагрузки на плод лучше перейти на 5-6 разовое питание малыми порциями, правильно распределяя продукты в течение дня: мясо, рыбу и яйца - на завтрак и обед, а ужин должен состоять из легкоусваиваемых молочных и растительных блюд.

Специальные программы ведения беременности и подготовки к родам, разработанные в многопрофильном медицинском центре "Альтернатива" предусматривают всесторонний контроль и помощь беременной женщине по всем вопросам, в том числе связанных с питанием и обменом веществ.

Приходите в "Альтернативу" и мы сделаем вашу беременность радостным событием, полным открытий самой себя и окружающего мира!

Лечебно-диагностический центр "Альтернатива":
Москва, Б. Староданиловский пер., д. 5, метро "Тульская"
тел.: (495) 925 - 77 - 54 (многоканальный)
(499) 130 - 65 - 72 (круглосуточно)

ежедневно с 9-00 до 21-00, включая выходные и праздничные дни
www.alternativa-mc.ru