

Неужели и беременным надо сидеть на диете? Смотря, что понимать под этим словом. Правильное сбалансированное питание избавит будущую маму от многих неприятностей: отеков, гипертонии, диабета беременных, а малыша - от аллергии и излишнего веса.

Раньше считалось, что беременная женщина может с чистой совестью предаваться радостям чревоугодия и не задумываться о последствиях. Теперь мифу о том, что беременная женщина должна есть за двоих, пришел конец.

Во время беременности женщины прибавляют в весе по-разному, но он не должен превышать 10 - 12 килограммов. Вот из чего складываются эти килограммы:

- Плацента - 680 г; - Околоплодная жидкость - 1000 г; - Матка - 1100 г; - Грудная ткань - 900 г; - Объем крови - 1600 г; - Ребенок - 3400 г.

Прибавьте сюда скапливающуюся в организме жидкость и увеличившиеся жировые отложения, и окажется, что прибавка в весе составляет около 11,5 кг. Естественно, эти цифры довольно приблизительны, и нет ничего страшного, если ваша прибавка в весе немного больше или, наоборот, немного меньше 11 кг. Нормальной считается прибавка в весе от 9 до 15 кг.

Естественно, вес набирается не за один день или месяц, а постепенно.

Приблизительная схема оптимальной прибавки в весе выглядит следующим образом: в первом триместре прибавка в весе должна составлять около 1,5кг, во втором триместре - 5кг, и в третьем триместре - 4кг. Средняя прибавка по неделям должна составлять 300гр. Нормальное количество калорий, которое будущая мама потребляет в сутки, не должно превышать 2000, а в период грудного вскармливания это количество можно увеличить всего на 500-750 калорий.

Если вы не укладываетесь в эту схему, и прибавка в весе происходит не равномерно, а скачками, если в течение недели вы прибавили больше 500 граммов или, наоборот, в течение двух недель вы не прибавили ни грамма, обязательно сообщите об этом своему гинекологу.

Врач обязательно порекомендует вам оптимальную диету, в соответствии с вашим весом до беременности и потребностями ребенка.

Здесь существует одно исключение. Прибавка в весе может быть вызвана скоплением излишней жидкости в организме, поэтому если вы заметили, что ноги и руки у вас «отекают», туфли к вечеру становятся малы, обручальное кольцо не налезает на «нужный» палец, веки выглядят опухшими, и все лицо оплыло, обязательно сообщите об этом врачу. Возможно, в вашем меню слишком много соли, которая задерживает жидкость или (что уже значительно хуже) почки не справляются с увеличившейся нагрузкой.

Рациональное питание в период беременности имеет огромное значение, ведь ваша пища идет на постройку нового организма, еще одной человеческой жизни.

Исходя из рекомендаций Института питания АМН, суточный набор продуктов для женщин в первой половине беременности может быть следующим:

мясо - 150 г рыба - 50 г яйцо - 1 шт. молоко - 500 мл сметана - 20 г масло растительное - 20 г овощи разные - 400-500 г фрукты - 400-500 г сахар - 40 г хлеб ржаной - 150 г хлеб пшеничный - 150 г

Женщинам, которые до беременности увлекались различными диетами, надо учесть, что они могут быть небезопасны. Так, популярная в последнее время белковая диета вредит не только здоровью матери, но и ее будущему ребенку.

Исследования показали, что такая диета, практикуемая во время беременности, способствует повышению уровня артериального давления и гормонов стресса, а также приводит к нарушению нормального уровня сахара в крови. Все эти изменения увеличивают риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. 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-диетологом, который подберет оптимальный режим питания для будущей мамы.

Если прибавление в весе в период беременности не превышает нормы, женщина сможет восстановить прежнюю физическую форму в течение восьми месяцев после родов. Но если набранный вес превышает норму, избавиться от него будет непросто. Иногда похудению способствует кормление грудью, но только если оно длится не менее полугода, иначе эффекта не будет.

При этом кормящей маме не следует беспокоиться: грудь после отлучения от нее ребенка возвращается в нормальное состояние.

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.

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!

Диета при беременности

Автор: admin

07.05.2011 22:48 -

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