Правильное питание и поведение во время беременности

Организация питания в перинатальный период направлена на поддержание здоровья женщины, обеспечение гармоничного развития малыша. Главный инструмент в достижении цели — ответственное отношение будущей мамы к своему ежедневному рациону. Неграмотное питание во время беременности оборачивается нутритивным дефицитом. Это приводит к возникновению внутриутробных патологий, осложнению гестации, повышает шансы на развитие у ребенка аутоиммунных реакций, активацию неблагополучной генетики.

Причинами нутритивного дисбаланса в организме беременной становятся:

- Дефицит и профицит калорий. Низкая энергетическая ценность рациона заставляет организм младенца включать механизм форсированного усвоения всего, что съедает мама. Нутригенетики утверждают, что привычка кушать все подряд сохраняется после рождения, угрожая ожирением. На женском организме недостаток калорий отражается слабостью мышц маточной мускулатуры. Возникает опасность невынашивания плода. Избыток калорий приводит к набору лишнего веса, а это — нагрузка на суставы, сосуды, риск развития гестационного сахарного диабета, гипертонии, варикоза.

- Нехватка витаминов. Гиповитаминоз при беременности — прямая угроза жизни и здоровью ребенка. Дефицит витаминов А, Е замедляет рост плода, провоцирует преждевременное родоразрешение. Недостаток В1, В9 вызывает дефекты развития нервной системы. Недобор витамина D — причина неонатального рахита, нарушения зрения. Следствием гиповитаминоза В2 становятся пороки сердца, расщепление твёрдого нёба, деформация рук и ног новорожденного.

- Недостаток минеральных веществ. Микроэлементы участвуют в эмбриональном развитии не меньше, чем витамины. Дефицит меди приводит к снижению иммунного статуса у мамы и ребенка, кальция, фосфора — к деминерализации костной ткани плода, йода — к задержке нервно-психического развития малыша, железа — к железодефицитной анемии у беременной, угрозе выкидыша, магния — к преждевременным родам, развитию аритмии у матери, цинка — к замедленному росту эмбриона.

- Правильно питаться — значит обеспечить ребенку стабильный рост и развитие, защитить себя от перинатальных рисков и осложненных родов. Беременной нужно кушать не «за двоих», а «для двоих».

Обязательные продукты в рационе:

- для обеспечения кальцием — сыр, творог, молоко, миндаль, кунжут;
- источники витамина D — жирная рыба, печень трески, яйца, сливочное, льняное, оливковое масло;
- для профилактики железодефицита — говяжья и свиная печень, какао, фасоль, капуста, яблоки, черника, зелень (шпинат, петрушка, мята).

Правила диеты

Принципы построения диеты в перинатальный период немногим отличаются от общих правил здорового питания. Ведь беременность — не болезнь.

Организация правильного рациона включает:

- Отказ от вредной еды и напитков. Канцерогены, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, алкоголь повышают перинатальные риски.

- Контроль КБЖУ. Помогает поддерживать стабильный вес, нутритивный баланс.

- Ежедневное употребление полезных продуктов, содержащих белок, минералы, витамины. Эти вещества необходимы для развития плода, сохранения здоровья матери.

- Соблюдение питьевого режима (1,5-2 л в день). Чистая вода обеспечивает нормальный кровоток, регулирует работу мочевыделительных органов, кишечника.

- Дробное питание: 5-6 раз в день с интервалом 3-4 часа. Такой график помогает не переедать, правильно усваивать полезные вещества.

- Кулинарная обработка продуктов здоровыми способами. Приготовление блюд с помощью варки, тушения, запекания позволяет уменьшить калорийность, снизить нагрузку на органы пищеварения, избавиться от тошноты, изжоги.

- Ограничение соли.

- Лимит на быстрые углеводы. Из сладких продуктов организм получает глюкозу — основной источник энергии, поэтому совсем отказываться от них нельзя. Но чрезмерное увлечение кондитерскими изделиями приводит к сбою метаболизма, ожирению.

- Ведение дневника питания.

В диете для беременных есть свои бонусы. Женщина освоит рецепты здорового меню, привыкнет правильно питаться, легко придет в форму после родов.

Конечно, не стоит делать культ из пищи, забывая о собственном комфорте и внешности. Чувствовать себя уверенно поможет специальное белье для беременных, а о красоте кожи позаботятся гипоаллергенные средства — кремы от растяжек, гели, бальзамы.