

Лариса Суркова

мама 5 детей, канд. псих. наук, психолог

# # БЕРЕМЕННОСТЬ И ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША

@larangovet



ЧИТАЮТ  
БОЛЕЕ 1 900 000 ЧЕЛОВЕК

ОБНОВЛЕННОЕ

ИЗДАНИЕ

**Лариса Михайловна Суркова**  
**#Беременность и первый**  
**ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША**  
**Серия «Мама инстаграма»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19292911](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19292911)*

*Л. Суркова. Беременность и первый год жизни малыша: АСТ; Москва;  
2019*

*ISBN 978-5-17-114932-1*

### **Аннотация**

Беременность – удивительное время в жизни каждой женщины! Постоянные изменения эмоционального фона, период радостного волнения, ожидание чуда и предвкушение новой жизни – все эти ощущения важны для будущей мамы и ребенка! Но чтобы оградить себя от излишней тревожности, правильно построить взаимоотношения с супругом и родственниками, трезво оценить свое состояние, обратитесь к советам Ларисы Сурковой. Из этой книги вы узнаете не только то, как выстроить свою жизнь во время беременности, но и как действовать после рождения ребенка. • Как подготовиться к рождению малыша и сообщить окружающим о беременности; • Как питаться во время беременности; • Как вернуться в форму после родов; • Как успокаивать младенца и укладывать его спать; • Как

избавиться от страхов за ребенка и многое другое. Детям не нужно ничего, кроме вашей любви и заботы! Помните об этом и живите счастливо вместе с вашим ребенком!

# Содержание

Предисловие	6
Беременность и роды	10
Как сообщить окружающим о беременности	10
«Неожиданная» беременность	13
Поздняя беременность	16
Страхи и суеверия	19
Питание во время беременности	23
Токсикоз и питание	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Лариса Суркова**  
**Беременность и первый**  
**ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША**

© Суркова Л.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Предисловие

Я рада снова приветствовать вас, дорогие читатели! У вас в руках – моя новая книга из цикла «Как здорово». Это уже шестая книга, хотя она должна была бы «родиться» первой, ведь мои научные работы посвящены именно перинатальной психологии.

Я очень хотела сделать книгу не похожей на сборники советов, которых и так много. Моя цель – дать практическую основу для понимания особенностей психологии будущей мамы и малышкой до года. В этот период малыш и мама составляют единое целое и полностью принадлежат друг другу. Удивительное состояние гармонии часто контрастирует со шквалом эмоций, которые приходится испытывать беременной женщине. Меняется внешность, окружение, распорядок дня – вся жизнь делится на «до» и «после» рождения ребенка.

Это заявление может шокировать, но я и сама люблю быть беременной. Как же прекрасно осознавать свою уникальность, силу и суперспособность – даровать жизнь новому человеку!

Несомненно, я добавила в книгу свой опыт – от него никуда не деться. Спасибо моему любимому мужу, что дал мне возможность пять раз пережить радость материнства, и моим замечательным детям, что выбрали меня своей мамой.

Моими соавторами стали врачи Перинатального медицинского центра во главе с Татьяной Олеговной Нормантович; сотрудники научного отдела и кураторы «Школы идеального тела #СЕКТА» и ее основатель Ольга Маркес; специалист по детскому сну Елена Мурадова; консультант по грудному вскармливанию Александра Слаутина и другие. Без их глав эта книга была бы неполной и не совсем честной по отношению к вам, мои любимые читатели. Приятного вам чтения, благополучной беременности, легких родов и здоровых малышей!

*Ваша Лариса Суркова*

*«Роды – это сложный многозвеньевой безусловный рефлекторный акт, направленный на изгнание плодного яйца из полости матки после достижения плодом жизнеспособности» – так скажет акушер-гинеколог.*

*«Роды – это естественный физиологический процесс, завершающий беременность и заключающийся в изгнании плода и последа из матки через канал шейки матки и влагалище, называемые в этом случае родовыми путями» – так написано в Википедии.*

*«Роды – это одно из звеньев цепочки непрерывных физиологических процессов, которые представляют и иллюстрируют основные законы природы (закон воспроизводства и закон поддержания рода)» – так писал «философ деторождения», основоположник понятия «естественные роды»*

*Грентли Дик-Рид, автор монографии «Роды без страха».*

*«Роды – это самое сильное ощущение в моей жизни, и психологическое, и физическое. Я пришла в роддом одним человеком, а вышла совершенно другим – лучше, чище, умнее, красивее, чем раньше, и, главное – не одна!» – писала одна из наших пациенток в своем блоге.*

*Каждая пережившая этот опыт женщина может дать свою трактовку понятию «роды», и каждая будет права.*

*Нам, акушерам-гинекологам, представляется очень важным все то, что связано с этим процессом – от мелочей (которые очень значимы) до общего впечатления и понимания того, что произошло. В родах нет «неважного», «несущественного», «непринципиального». Невозможно ограничиться лишь научным, рациональным обоснованием видов, этапов, возможных осложнений процесса родов. Возникает еще и множество вопросов психологического и эмоционального плана и, как следствие, много страхов, домыслов, мифов и «жизненных историй».*

*Мы – акушеры-гинекологи и беременные женщины – должны быть заодно на всех этапах этого пути. Наша общая главная цель и задача – родить абсолютно здорового ребенка. У акушера-гинеколога коллеги никогда не интересуются: «Твоя пациентка рождает?» Вместо этого они спросят: «Ты рождаешь?» И он всегда отвечает: «Рождаю...»*

*Только так, изо дня в день, из года в год, и в праздники, и в выходные, и в дни рождения собственных детей, и днем, и*

*ночью... Рожаем с удовольствием!*

*Татьяна Нормантович*

# Беременность и роды

## Как сообщить окружающим о беременности

Итак, вы беременны! Вас переполняют эмоции и хочется делиться своей радостью со всем миром. Но встает несколько вопросов: надо ли это делать? Если надо, то когда и кому об этом сообщать? Давайте условимся: теперь для вас самое важное – ваш психологический комфорт. Если вы хотите скрывать свое положение, то имеете на это право. Кстати, в эпоху общения в соцсетях это уже стало новым веянием: будущие мамочки скрывают беременность до крайнего срока, а потом удивляют всех большим животом.

Не существует какого-то идеального времени, чтобы оповестить о своем положении. Но в нашей стране большинство женщин ждут срока 12–14 недель, считая это время самым подходящим, так как «ребенок хорошо закрепился, и самый опасный период позади». Я против того, чтобы заранее ожидать чего-то плохого, но в оповещении о беременности на этом сроке есть определенный здравый смысл. Первые недели в организме женщины бушуют гормоны. Она должна привыкнуть к себе новой, понять, что с ней происходит. Это хо-

рошее время для эмоционального уединения и объединения с супругом (он, как правило, узнает о новом статусе сразу). За три месяца и организм, и психика адаптируются, и через какое-то время вы уже будете готовы делиться радостными новостями со всем миром.

Если будущая мама хорошо себя чувствует, то окружающим заметить ее беременность довольно сложно. Но часто женщину на ранних сроках начинает мучить токсикоз, который не всегда проявляется в виде тошноты и головокружений, а может выражаться в слабости, вялости, сонливости. Бывают и угрозы беременности. В этом случае приходится брать больничный, и тогда о беременности узнает начальник и отдел кадров. Спокойно поговорите с начальником, расскажите о своих планах. Не паникуйте, вы защищены законом – разглашать эту информацию он не должен. К сожалению, на практике это не всегда так, но мы с вами будем верить в лучшее.

Многих волнует, как сообщить прекрасную новость родителям. Хорошо, если они давно мечтают о внуках. Тогда они, безусловно, будут счастливы, и вы заживете в приятном ожидании. Но бывает и иначе. В этом случае вы можете сообщить о беременности письменно, по электронной почте или смс, и замолчать. Если реакция родных будет негативной, удар сможет взять на себя ваш партнер, читающий гневные отклики и отвечающий на них. Можно для начала намеренно «ухудшить ситуацию». Расскажите сначала не об

ожидающемся пополнении, а об «ужасных» симптомах, которые наблюдаете у себя, и о поисках их причины. Когда (через пару дней) окажется, что вы просто беременны, это станет счастьем и облегчением для родителей, и никто не будет сильно ругаться. Есть еще один путь – поработать над своей самооценкой до того, как сделать объявление о беременности. Если вы, совершеннолетний человек, боитесь реакции мамы с папой, то, возможно, проблема именно в вас, а не в них. Вам надо избавляться от родительского контроля.

Сообщить о таком счастье вашему партнеру тоже можно по-разному. Кстати, иногда мужья раньше жены догадываются о беременности по изменениям, которые происходят в будущей маме, и сами говорят: «Кажется, у нас будет малыш». Конечно, если вы давно планируете ребенка и каждый месяц делаете вместе тесты, скрыть что-то сложно. Но многие придумывают интересную форму подачи этой информации: упаковывают тест с положительным результатом в подарочную коробку, устраивают квесты, в которых призом оказывается сообщение «ты будешь папой». Сколько бы ни было в семье детей, каждая новая беременность – это новый этап в отношениях, и его можно начать по-особенному!

## «Неожиданная» беременность

Иногда случается, что беременность наступает вне плана. Но ведь ребенка могут запланировать оба супруга, а может – только один из них. И тогда это уже не внезапная беременность: просто один из партнеров был не в курсе планов другого. Безусловно, это не очень хорошо для отношений, ведь если намерение тайно завести ребенка станет известно, то доверие между партнерами будет потеряно. Поэтому, прежде чем решиться на такую авантюру, советую десять раз подумать. Ведь вы можете ради осуществления своей мечты потерять дружную и крепкую семью.

Но что, если беременность оказывается действительно случайной и неожиданной для обоих (будем надеяться, что этот случай счастливый)?

Чаще всего в такой ситуации первая реакция – страх. К сожалению, иногда этот страх толкает к необдуманным действиям, и решением становится аборт. Хорошо, что уже несколько лет в нашей стране реализовано правило «Семь дней тишины», когда врачам клиник запрещено прерывать беременность в день обращения. Отсрочка, которая дается женщине для принятия решения, уже спасла множество детских жизней.

Мой первый совет для этой ситуации заключается в следующем. Если вам страшно за себя, за свое будущее, за фи-

нансовую стабильность или, в конце концов, за фигуру – садитесь писать списки. Да, это мой любимый метод, заставляющий работать все рациональное и логическое, что в нас есть. Запишите плюсы вашего положения. Вариант «их нет» не подходит: найдите минимум 20 плюсов того, что вы беременны именно сейчас. Будьте честны, в противовес напишите и минусы. Взвесьте их. Насколько они значимы относительно друг друга? Если в плюсах «рождение малыша», а в минусах «потеря фигуры на некоторое время» – задумайтесь, равноценно ли это?

Ищите в вашем положении источник радости. И в этот раз Интернет будет вам в помощь: узнайте, что нынче модно покупать для малышей, рассмотрите детские вещички, кровати. Даже если у вас нет возможности потратиться на все эти «рюшечки» – это не повод тосковать. Существует множество сайтов и порталов, где можно приобрести бывшие в употреблении вещи или даже получить их бесплатно. В мире много людей, готовых вам помочь. Ведь очень важно помнить, что вы не одиноки.

Подумайте, кто из близких и друзей вас поддержит, с кем можно поговорить.

Составьте план действий. У вас впереди около девяти месяцев, чтобы подготовиться к рождению крохи, а это очень много. Можно даже успеть получить образование онлайн и найти новый источник дохода, не выходя из дома. Самое главное – помнить, что ребенок не конец жизни, а ее начало.

Вас ждет впереди много нового и интересного!

# Поздняя беременность

Сейчас, к счастью, понятие «поздняя беременность» стало размытым. Будущую маму больше не назовут «старородящей» и не скажут «вам бы лучше внуков нянчить». Современные женщины рожают в любом возрасте. Многие сознательно откладывают семейное счастье на потом, их первоначальные цели – успешная карьера и саморазвитие. Есть и те, кто не хочет рожать для себя, а ждет появления в жизни любимого и близкого человека. Моя позиция однозначна: дети – это прекрасно, а их появление в любом возрасте – радость. Каковы же психологические тонкости поздней беременности?

**Самоощущение мамы.** Многим тяжело дается именно восприятие самих себя. Так бывает, если женщина сама всем рассказывает, что «уже не девочка». Если вы замечали это за собой – остановитесь, задумайтесь: зачем вы это делаете? Вы хотите вызвать восхищение, удивление или жалость? Если это желание привлечь внимание, то его можно реализовать в чем-то другом!

**Реакция окружающих.** Это пресловутое «что люди скажут»... На самом деле, их реакция не будет принципиально отличаться от реакции на любую беременность. Придумайте для себя фразу-отговорку для желающих сообщить, что вам «поздновато» рожать. Лучше всего, если она будет шуточной

– что-то в духе «приятно видеть такую радостную реакцию!»

**Переживания о здоровье.** Иногда они могут быть обособленными. В этом случае прежде всего стоит пройти полную диспансеризацию, чтобы быть уверенной в отсутствии проблем. Часто будущие мамы настолько мнительны, что доводят себя переживаниями до симптомов психосоматических заболеваний. Этого нужно избежать!

На самом деле в поздней беременности часто больше плюсов, чем минусов. К зрелости женщина уже реализовалась в жизни, имеет определенную финансовую стабильность, она сформировалась как личность. И даже если вы видите минусы, постарайтесь найти и вторую, приятную сторону. Вы опасаетесь, что ваша стабильная и понятная жизнь с рождением ребенка перестанет быть таковой? Прodelайте упражнение по переименованию минусов в плюсы: «Моя жизнь резко изменится. Она заиграет новыми красками. Я обрету новые знания и реализуюсь в ином качестве».

Родив ребенка ближе к сорока, многие женщины заметно молодеют. Желая поспеть за растущим сыном или дочерью, стремясь быть современной и иметь возможность быть ему поддержкой и опорой, они больше ухаживают за собой, начинают вести здоровый образ жизни и получают новые знания. Для многих «поздних» мам ребенок оказывается стимулом к открытию новых сторон в себе.

Часто дети, которые родились у зрелых родителей, бывают

более развитыми, чем их сверстники. Как правило, родители вкладывают в них больше времени и усилий.

Стать мамой никогда не поздно! Поверьте, рождение ребенка после сорока станет для вас хорошей причиной жить долго и счастливо.

# Страхи и суеверия

Что известно о психологии беременных? Прежде всего, во время беременности меняются процессы восприятия – это связано с физиологией. В центральной нервной системе формируется очаг возбуждения, называемый доминантой беременности. Именно под влиянием доминанты у женщины меняется поведение, пристрастия, эмоции, даже характер (хотя это временное явление) и появляются страхи.

Страхов у будущих мам много, и в большинстве своем они абсолютно нормальны. Разберем их подробнее.

«**Боюсь родов**» – абсолютный лидер. Почему? Для женщин, рожающих впервые, – это страх неизвестности, потому что отсутствует опыт. Для женщин, имеющих негативный опыт прежних родов, – это страх повторения боли. С точки зрения физиологии, пугающие мысли стимулируют выработку адреналина, который, в свою очередь, усиливает чувство страха. В этом замкнутом круге беременные сталкиваются даже с паническими атаками – крайней формой страха. Еще одна заметная причина страха – рассказы очевидцев. Ох, как же любит наш народ рассказывать страшилки! Увы, это особенность нашего менталитета. За границей на вопрос: «Как дела?» – все и всегда скажут «ОК». А в России, можно сказать, повезет, если ответят: «Нормально»...

Что делать? Найти круг позитивного общения. Не надо

выискивать ужасы в Интернете! Напоминаю: адреналин, который вы получите, только усугубит ситуацию. Читайте на форумах рубрику «Благодарность врачам», а не «Черные списки врачей». Если ваша цель – подобрать хорошего врача, зачем изучать плохих?

Посещайте группы психологической подготовки будущих мам или курсы подготовки к родам, там вы получите много полезных знаний.

**«Вдруг я буду плохой мамой?»** – не менее популярный страх. Но любая состоявшаяся мама скажет: «Не попробуешь – не узнаешь». Бороться с этим страхом достаточно сложно. Переубедить беременную женщину почти невозможно, а если у нее нет опыта – тем более.

Что делать? Получать знания, накапливать теоретическую базу. Можно ходить в гости к тем, у кого есть малыши, читать рассказы многодетных мам. Тогда вы узнаете чуть больше о практической стороне вопроса. Ведь если я вам просто скажу: «Все мамы – хорошие!» (асоциальных личностей я в расчет не беру) – вы вряд ли поверите.

**«Я не буду сексуальной, красивой, желанной».** Если бы все было так, продолжали бы люди размножаться? Если бы после первых родов женщины становились ужасными, то как бы мужья с ними жили? Как бы рождались новые дети?

**Страхи, связанные с предрассудками.** «Нельзя вязать, иначе будет узел пуповины», «нельзя вешать белье», «смотреть на пожар», «сидеть, скрестив ноги», и так далее.

У этих страхов есть рациональное зерно, в них проявляется мудрость поколений. Но всегда переводите их на язык логики. Вязать – значит долго сидеть на одном месте. Это повышает риск гипоксии малыша, он инстинктивно дергает пуповину и может запутаться. Пожар – негативные эмоции. Белье – головокружение.

Можно ли наслаждаться беременностью и жить без оглядки на суеверия? Можно!

- Станьте для себя аналитиком! Если любой свой страх вы разложите по полочкам, он сам испугается и убежит. Прodelайте это мысленно, устно, на бумаге. Заведите дневник своей беременности: записывайте мысли и ощущения, переживания и эмоциональный фон, который вас окружает. Важно не держать все это в голове, а выплескивать на бумагу. Тогда вы во всем увидите другую сторону, все объясняющую!

- Если нет противопоказаний, занимайтесь спортом или любыми другими допустимыми физическими нагрузками. Один из вариантов – метод нервно-мышечной релаксации (описание упражнений дано в Приложении).

- Следите за эмоциями. Дело даже не в спокойствии, а в том, чтобы вы комфортно себя ощущали. Если вас кто-то огорчил, старайтесь отпустить ситуацию. Умойтесь, сделайте семь-восемь глубоких вдохов и выдохов.

- На сроке 36–37 недель беременности устройте себе праздник «во имя малыша». Это чудесный обычай, не зря он популярен среди европейцев и американцев. Такой празд-

ник поднимет вам настроение и поможет здорово сэкономить бюджет на детском приданом.

# **Питание во время беременности**

**(по материалам Школы идеального тела #SEKTA)**

*Текст главы подготовлен Марией Кардаковой, инженером биомедицинских технологий, семейным нутрициологом*

Беременность для многих становится своего рода сигналом для кардинальных перемен в жизни. Теперь все будет по-другому: изменится внешность, привычная обстановка в доме, отношения с окружающими. И часто новый взгляд на питание является олицетворением перемен, связанных с беременностью.

## **Почему во время беременности нужно питаться иначе?**

Многие женщины в период вынашивания ребенка склонны есть за двоих, рискуя набрать намного больше веса, чем необходимо. Другие склонны ограничивать себя в еде с самого начала беременности, стараясь максимально предупредить изменения в фигуре. В любом случае без грамотного системного подхода сложно найти золотую середину.

Изменение режима питания возможно лишь для того, чтобы увеличить калорийность рациона, которая во время беременности возрастает до 2200–2900 калорий в день.

## **1-й триместр (1–12-я недели)**

Добавьте 150–200 ккал (один дополнительный перекус) к вашему дневному рациону.

Некоторые женщины в этот период не набирают или даже теряют вес из-за раннего токсикоза, который сопровождается постоянным чувством тошноты. Однако даже в таком случае причин для волнения нет: эмбрион еще мал, и недостаток питания матери в этот период скажется лишь на ее самочувствии, а ребенку не причинит никакого вреда.

## **2-й и 3-й триместры (13–42-я недели)**

Для нормального набора веса к основному рациону стоит добавить 300–500 калорий в день (1 дополнительный прием пищи).

Если до беременности у женщины была избыточная масса тела, ежедневный рацион в этот период следует увеличить лишь на 100–150 калорий для нормальной прибавки веса (см. таблицу).

<b>ИМТ до беременности (посчитать)</b>	<b>Общая прибавка веса</b>	<b>Прибавка в течение 2 и 3 триместра (кг в неделю)</b>
Недостаточная масса < 17,9 кг/м <sup>2</sup>	12,5 — 13,0 кг	0,5
Нормальный вес < 24,9 кг/м <sup>2</sup>	11,5 — 16,0 кг	0,4
Избыточная масса < 29,9 кг/м <sup>2</sup>	7,0 — 11,5 кг	0,3
Ожирение < 34,9 кг/м <sup>2</sup>	5,0 — 9,0 кг	0,2

Здоровая прибавка веса во время беременности обусловлена небольшой задержкой жидкости в организме женщины, увеличением объема циркулирующей крови, ростом жировой прослойки (преимущественно в области живота), а также матки и молочных желез. Прибавка веса крайне важна для питания развивающегося плода.

Проконсультируйтесь с вашим акушером-гинекологом, чтобы определить, сколько дополнительных калорий вам понадобится потреблять ежедневно. Это особенно важно, если у вас есть какие-то ограничения по питанию, связанные с хроническими заболеваниями, или при многоплодной беременности – в таком случае ваши потребности будут выше, чем у женщин, ожидающих одного малыша.

## **Стоит ли менять рацион во время беременности?**

Если рацион женщины и до беременности можно было назвать здоровым, у нее не было проблем с весом, то можно ограничиться добавлением к ежедневному питанию одного приема пищи, содержащей все необходимые элементы. Если в меню женщины раньше было много обработанных продуктов (сосиски, колбасы, полуфабрикаты, покупная выпечка), продуктов с высоким содержанием сахара или жиров (газированные напитки, кондитерские изделия, чипсы, жареные и панированные изделия) – как раз во время беременности можно изменить питание в лучшую сторону и попробовать скорректировать пищевые привычки: ведь повод самый что ни на есть подходящий.

## **Что составляет основу рациона беременной женщины?**

Как и в любой другой ситуации, нет ничего лучше сбалансированного, здорового питания, рекомендованного Всемирной организацией здоровья и диетологии, основной принцип которого – выбирать разнообразные, максимально цельные и необработанные продукты. Например, есть вместо белых макарон – цельнозерновую (коричневую) или гречневую пасту, вместо замороженных котлет – мясо индейки или рыбу, вместо сладкого питьевого йогурта предпочесть натуральный, без добавок (или кефир).

**Фрукты и овощи** служат основным источником клетчатки, витаминов и минералов, особенно необходимых женскому организму во время беременности.

Полезные советы:

- Дневной рацион должен содержать как минимум 5 порций фруктов и овощей. Добавляйте их по возможности к каждому приему пищи.
- Можно употреблять не только свежие, но и замороженные, запеченные, вяленые овощи и фрукты. Также можно делать фруктово-овощные смузи, каждый раз меняя состав, ведь разнообразие – важный аспект любого рациона.
- Чтобы максимально сохранить пищевую ценность овощей, старайтесь запекать их, тушить, готовить на пару или на гриле.
- Не забывайте хорошо мыть овощи и фрукты.
- Постарайтесь употреблять больше зелени, особенно в первый триместр беременности. Зелень богата фолиевой кислотой, необходимой для развития нервной трубки формирующегося плода.

**Сложные углеводы** — это основной источник энергии, они богаты клетчаткой и микроэлементами, которые необходимы нашему организму. Включайте в свой рацион:

- цельнозерновой хлеб, хлебцы;
- цельнозерновые макароны и муку;

- цельные крупы (перловую, гречневую, булгур);
- рис (красный, бурый, черный, дикий);
- малообработанные хлопья (овсяные, гречневые).

### Полезные советы:

- Можно всегда держать под рукой отваренную крупу; добавляя к ней разные ингредиенты, например, приготовленные или сырые овощи, вы сможете разнообразить ежедневное меню.
- Домашняя выпечка с добавлением цельнозерновой муки поможет оздоровить ваш рацион, заменив собой готовые продукты, содержащие большое количество сахара, трансжиров и других ингредиентов низкого качества.
- Следите, чтобы в вашей пище присутствовали ненасыщенные жиры: порция рыбы, ложка растительного масла, горсть семечек или половинка авокадо. Это поможет усвоению содержащихся в зерновых продуктах микроэлементов (таких как железо, магний, кальций и йод), которые особенно нужны в период беременности.

**Белковые продукты** обеспечивают организм протеином и необходимыми для здорового течения беременности элементами. Белковые продукты – это:

- рыба, морепродукты;
- мясо (курица, индейка, кролик, говяжья вырезка, свиная корейка);

- бобовые (нут, чечевица, фасоль, горох);
- молочные продукты;
- соевые продукты;
- яйца;
- орехи и семечки, киноа.

Полезные советы:

- Вам необходимы 1–2 порции белковых продуктов в день.
  - Готовя мясо, снимайте с него кожу и не добавляйте дополнительного масла при его приготовлении.
  - Убедитесь, что мясо, рыба, морепродукты и яйца доведены до полной готовности. Используйте отдельные доски для разделки этих продуктов. Избегайте употреблять их в сыром, полусыром, копченом виде.
  - Рыба – источник жирных кислот омега-3, которые необходимы вашему организму. Старайтесь есть рыбу не меньше двух раз в неделю.
  - Выбирайте нежирные молочные продукты, но не обезжиренные: именно жиры помогают усваиваться микроэлементам, содержащимся в этих продуктах.
  - Бобовые продукты и орехи – отличный источник растительного белка. Более того, киноа и соевые продукты содержат полноценный белок точно так же, как и мясо. Ведущие мировые организации здоровья признали полноценными вегетарианское и веганское меню для беременных.
- Важно!** Высокое содержание ртути в некоторых продук-

тах может плохо сказаться на развитии мозга и нервной системы плода, особенно на ранних сроках беременности. Во время беременности рекомендуется максимально ограничить потребление морской рыбы и других морепродуктов.

Сбалансированный рацион не только гарантирует поступление всех необходимых для здорового внутриутробного роста и развития малыша витаминов и минералов, но и обеспечивает будущей маме хорошее самочувствие и здоровый набор веса. Здоровое питание на протяжении беременности помогает предотвратить в том числе и такие распространенные проблемы, как изжога, тошнота, запоры, геморрой и задержка жидкости в организме.

**Будьте бдительны!** Во время беременности иммунная система будущей матери и растущего плода более чувствительна к инфекциям пищевого происхождения. Некоторые из этих заболеваний могут серьезно сказаться на течении беременности, поэтому с осторожностью употребляйте фермерские продукты и еду, не прошедшую должную обработку, – они могут служить источниками таких инфекций, как листериоз, токсоплазмоз и сальмонеллез.

## **Жидкость**

В большинстве случаев объем жидкости, который беременная выпивает в течение дня, вписывается в принятые нормы. Начиная с 20-й недели появляется вероятность воз-

никновения отеков. Чаще всего они физиологичны, так что в этот период не стоит ограничивать себя в жидкости, особенно в чистой воде. В противном случае можно спровоцировать еще более сильные отеки, ведь при недостатке воды организм старается ее удержать. Наилучшая профилактика отеков – правильное питание и активный образ жизни. Однако если отеки усиливаются, нужно обязательно обратиться к врачу.

Грамотно подобранный питьевой режим может послужить профилактикой развития варикоза и тромбофлебита, запоров и проблем с кожей (таких как растяжки). В среднем объем выпитой «чистой» жидкости на протяжении беременности увеличивается с 2 до 3 литров.

## **Кофеин**

Рекомендуется употреблять менее 200 миллиграммов кофеина в день: максимум 450 мл растворимого или 300 мл молотого кофе. Следите за своим самочувствием: чаще всего чрезмерное потребление кофе в течение дня служит признаком хронического недосыпа или усталости.

## **Сок**

Натуральный свежавыжатый сок, без сомнения, – прекрасный источник витаминов для беременной женщины. Однако стоит помнить, что стакан сока – это, как правило, три-четыре выжатых фрукта, содержащих большое количе-

ство сахара. Если вам хочется освежающий фруктовый напиток, то сделайте смузи – в нем есть еще и клетчатка из мякоти фруктов, а значит, он благоприятно подействует на работу желудочно-кишечного тракта. Если делать смузи самостоятельно, то можно добавлять туда и фрукты, и овощи и, например, семена чиа. Это превратит ваш напиток в настоящий питательный «суперфуд»!

**Теперь я знаю, что нужно есть, но чаще всего мне хочется не самых полезных продуктов. Что делать?**

Беременные женщины часто объясняют свои небольшие прихоти – внеплановые перекусы или употребление не самых полезных продуктов – желаниями будущего ребенка или гормональными потребностями организма. Однако эти прихоти имеют разве что косвенное, психологическое отношение и к гормональным изменениям, и к потребностям ребенка. Поэтому, прежде чем менять рацион, нужно осознать, что все процессы, происходящие с телом, контролируются и нормальны. Потребность в каком-либо вкусовом сочетании – это лишь сигнал мозга о недостатке тех или иных элементов.

Например, желание съесть шоколадку может означать, что организму сейчас нужна глюкоза. Эту потребность можно восполнить фруктом, или, что предпочтительнее, полноценным приемом пищи, содержащим медленный углевод (зерновой продукт). Пересмотрите свой рацион: возможно, в те-

чение дня вам нужно чуть больше энергии, чем вы получаете с пищей.

Такие или другие, более странные пристрастия беременных могут проявляться из-за скудного рациона. Вкусовое разнообразие (точно так же, как и употребление сладостей) вызывает выброс гормона дофамина, контролирующего наш центр удовольствия. Например, рацион беременной, страдающей от токсикоза, однозначно можно назвать скудным, если женщина ест один-два продукта в течение дня. Поэтому после окончания этого тяжелого периода женщина может резко захотеть и сладкого, и соленого, и горького одновременно. Контролировать эту ситуацию можно, просто готовя вкусную и при этом полезную пищу, которая насыщала бы вкусовые рецепторы, истосковавшиеся по разнообразию. Это куда лучше, чем объедаться чипсами, соленым арахисом и шоколадками.

## **С чего начать изменения в своем рационе?**

**Начните день с полноценного завтрака.** Завтрак должен быть достаточно калорийным, чтобы у женщины в течение дня не возникало потребности в нежелательных сладких перекусах. Поэтому лучше всего, если он будет содержать порцию зерновых продуктов. Завтрак может быть как очень простым (каша на воде с ложкой оливкового масла, овсяные хлебцы с кусочком сыра), так и более сложным (мюсли

с сухофруктами и орехами, омлет с помидорами и кусочком цельнозернового хлеба, гречневые хлопья с натуральным йогуртом и фруктами).

**Запаситесь полезными перекусами.** Именно привычка перекусывать вредными лакомствами может привести к набору лишнего веса. Старайтесь всегда иметь под рукой хотя бы один «полезный перекус». Что это может быть:

- Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой.
- Хлебцы и сырны палочки.
- Горсть смеси орехов.
- Небольшая порция фиников или других сухофруктов.
- Смузи в порционных бутылочках.
- Фрукты или ягоды.
- Овощи, порезанные палочками (морковь, огурец, сладкий перец, сельдерей).
- Даже самодельный попкорн без добавления большого количества соли и сахара – отличный перекус, ведь в его основе цельные зерна кукурузы.

Небольшой полезный перекус поможет утолить чувство голода в любой момент и дождаться полноценного приема пищи.

**Научитесь отличать эмоциональный голод от физического.** Эта тема для многих довольно сложная и актуальная. В период беременности женщина может принять ре-

шение: полностью пойти на поводу у своих прихотей либо поставить интересы собственного организма выше эмоциональной потребности в заедании, переедании или недоедании.

Даже если вам сильно хочется съесть какой-то продукт, съешьте его только после обычного приема пищи: возможно, вам его уже и не захочется. В любом случае вы съедите его не в таком количестве, как на голодный желудок.

Старайтесь, чтобы у вас в холодильнике всегда была готовая, полезная и вкусная еда.

Пробуйте новые блюда, готовьте с удовольствием. Часто люди психологически привязаны к определенным вкусовым сочетаниям. Поэтому, если вы принимаете решение иметь более здоровый рацион, избавившись при этом от части привычных блюд, будьте готовы заменить их на блюда более здоровые, но не менее приятные на вкус.

Если вы испытываете стресс и у вас есть привычка его заедать, попробуйте переключиться на то, что поможет вам расслабиться помимо пищи: просмотр любимого фильма или ванна с ароматными маслами, книга или прогулка на свежем воздухе. Ищите удовольствие во всем, что вас окружает, не только в еде.

# Токсикоз и питание

Продукты обмена веществ, выделяемые подрастающим малышом, поступают в кровь матери, вызывая тем самым интоксикацию. Все это происходит до 16-й недели беременности, пока плацента еще недостаточно развита. Для одних этот период проходит без изменений в самочувствии, физическом или эмоциональном состоянии. У других токсикоз может проявиться в виде проблем с ЖКТ, тошноты, апатии, сонливости и отсутствия аппетита.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.