

Питание беременных и кормящих женщин



Илья Валерьевич Мельников
Питание беременных
и кормящих женщин
Серия «Здоровое питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184225

Аннотация

Правильное питание во время беременности предохраняет мать и ребенка от дефицита отдельных продуктов питания и защищает мать от поражения таких органов, как печень и почки. Соответствующее питание обеспечивает не только правильное развитие и созревание плода, но и сложные физиологические перестройки в организме матери, которые требуют своего обеспечения. Для того, чтобы питание беременной женщины полностью покрывало потребности организма в составных частях питания, меню должно быть разнообразным, ассортимент продуктов питания по возможности широким.

Содержание

ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ К КОРМЛЕНИЮ РЕБЕНКА	4
ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ К КОРМЛЕНИЮ РЕБЕНКА

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Правильное питание во время беременности предохраняет мать и ребенка от дефицита отдельных продуктов питания и защищает мать от поражения таких органов, как печень и почки. Соответствующее питание обеспечивает не только правильное развитие и созревание плода, но и сложные физиологические перестройки в организме матери, которые требуют своего обеспечения. Следует помнить, что в период беременности спрос организма женщины на целый ряд ингредиентов питания возрастает. Потребности женского организма в первый период беременности возрастают в среднем примерно на 100 калорий в день. Начиная с пято-

го месяца беременности организм нуждается в 10 % надбавки к нормальному рациону питания, а в последние два месяца в 20 % надбавки. Поэтому питание беременной женщины должно быть рассчитано прежде всего на покрытие повышенных потребностей во всех основных ингредиентах. Оно должно быть достаточным, а принимать пищу необходимо равномерно в течение дня, придерживаясь назначенных часов.

Если общая прибавка массы тела за весь период беременности составляет в среднем 12 кг, то из них 8 кг приходится на массу плода и новообразований (крови, жидкости и др.). Оставшиеся 4 кг массы составляют «материнский резерв» или запас питательных веществ, которые необходимы для послеродового периода и обеспечения кормления ребенка. Интенсивные процессы, протекающие во время беременности, требуют дополнительного обеспечения питательными веществами и энергией.

Потребность в белке в суточном рационе женщины во вторую половину беременности составляет 110–130 г. Суточный рацион должен включать нежирные сорта мяса до 130–200 г в день или рыбу – 150–200 г в день.

Из продуктов, которые ежедневно должна получать беременная женщина, на первое место следует поставить молоко и кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ряженка и др. Они входят в рацион и как источники белка, и как основные поставщики солей кальция и фосфора.

Количество жиров должно доводиться до 80-100 г в сутки. Желательно часть сливочного масла заменять сметаной. Обязательно используется растительное масло.

Суточное количество углеводов ограничивается 400–500 г и не желательно допускать излишнего употребления.

Важной частью питания беременной женщины являются овощи и фрукты. В дневном меню следует отдать предпочтение овощам, окрашенным в зеленый и желтые цвета (помидоры, морковь, тыква, салат, капуста, петрушка). Дневная норма овощей должна быть не меньше 500 г. Из фруктов и ягод наиболее ценными являются черная и красная смородина, клубника, земляника, малина. В зимнее время свежие фрукты можно заменить фруктовыми консервами, соками, свежемороженными фруктами, дополняя их свежими яблоками и цитрусовыми – лимонами, апельсинами, мандаринами. Овощи и фрукты не только вносят разнообразие в питание, но и составляют ценный источник витаминов и минеральных веществ. Кроме того, они нормализуют процессы пищеварения. Часть овощей, необходимых в дневном рационе, должна быть использована в сыром виде.

Особую проблему в питании беременной женщины составляет обеспечение железом. Суточная потребность в железе доходит до 15–20 мг. Для того, чтобы обеспечить такое количество необходимо регулярно использовать блюда из печени, яичного желтка, гречневой и овсяной каш, свежих яблок.

Под конец второй половины беременности неоднократно появляются отеки. Это говорит о том, что нужно ограничить количество соленых продуктов, а соль – до 5–7 г в сутки. Следует воздержаться от тех продуктов и блюд, при употреблении которых когда-либо возникали аллергические реакции или кожные сыпи. Ограничивают количество продуктов, которые вызывают вздутие кишечника (стручковые, капуста, черный хлеб). Исключаются алкогольные напитки. Кроме того, беременные женщины должны избегать маринованных продуктов, острых приправ, крепких мясных бульонов, кофе, чая, которые могут раздражать перегруженные почки.

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.