Під час вагітності в організмі жінки наступає перебудова обміну речовин тому особливу вагу потрібно приділяти, раціональному харчуванню, тому, як ніколи необхідно вживати різноманітну і збалансовану їжу. Не обов’язково планувати щось спеціально або їсти за двох. Достатньо вживати свіжу їжу, щоб отримувати всі поживні речовини. Правильне харчування є одною із важливих умов, щоб вагітність протікала якнайкраще.

Рекомендації по раціональному харчуванню вагітних враховують інтереси матері і плода. Тому харчування повинно бути направлено на збереження здоровя матері і плода час всього періоду вагітності.

Вченими втонавлено, що недостатнє харчування вагітних може привести до викидня, малому росту зменшенню ваги плоду. Такі дані букли получені не тільки на експериментах тварин, але і спостереженню за жінками (в роки війни і голоду).

Надлишкове вживання їжі приводить до порушення збалансованого харчування, визиває збільшення маси тіла новонародженого, що у свою чергу приводить до ускладення вагітності і неблагополучним кінцем плоду.

Безумовно, при формуванні свого раціону харчування жінка повинна враховувати національні привички. умови праці. Про це слід пам’ятати тому, що в перші три місяці вагітності формуються органи плоду. Також слід враховувати і особливості розвитку плоду, під час вагітності.

Так в період перших 16 тижнів його вага складає всього 120 г. а до кінця 20-го тижня – вже 230 г, в 28 тиж. – біля 1000 г, а за останні 12 тижнів плід значно збільшується і досягає 3200-3500 г. Таке фізіологічне збільшення ваги плоджу залежить від харчування матері.

Перш за все харчуватись необхідно в один і той же час. При нормальнім протіканні вагітності в перші місяці рекомендується чотирьох разове харчування. Так, для жінки середньої ваги тіла (58-65 кг) і середнього росту 158-165 см добовий раціон харчування повинен включати 2400-27000 кал. і отримувати 1100 білка, 75 г жиру и 350 г вуглеводів, тобто білки повинні складати 20-25%, жири – 20-30%, вуглеводів – 40-45%, споживаючої їжі.

У другій половині вагітності, потрібно перейти на 5-и навіть 6-разове харчування. Необхідність такого режиму обумовулена тим, що збільшуються розміри плоду, відповідно матки.

У другій половині вагітності поряд зі збільшенням ваги плоду і матки збільшуються розміри плаценти молочних залоз, крові, в зв’язку з тим збільшується потреба в білках. Тому вживання білків жінкою, з середньою вагою і ростом повинна збільшитись до 120 г, жирів до 85 г і вуглеводів – до 400 г. Загальна калорійність добового раціону в цей період повинна бути збільшена до 2800-3000 кал.

Слід дотримуватись до того, щоб деннім раціоні вагітної було біля 50% білків тваринного походження із них 25% повинно бути м’ясо і риба, 20% молока і молочних продуктів і 5% яєчок. Решту білків можуть бути рослинного походження. Їжа в якій мало білків, понижує у вагітних, опір до інфекційних хвороб, спонукає до розвитку малокрів’я.

До продуктів що містять білки відносяться молоко, кефір, сир, відварене м’ясо, картопля, боби пшениця, рис, гречка. Продукти тваринного походження мають великий процент жиру, отож потрібно вибирати пісне м’ясо. Уникати сирих і недоварених яєць.

Вагітна жінка повинна получати 1 г білка на 1кг ваги тіла в день до 16 тижнів, в майбутньому – 1,5 г. З 17-го тижня із 100 г білків, вживаючих матір’ю, біля 1 г приходить на долю плоду. В даному випадку білок є будівельним матеріалом для плоду.

Важливу частину їжі людини складають вуглеводи. Під час вагітності суточна потреба в вуглеводах повинна перебільшувати в 3-3 ½ рази потреби в білках. Якщо вагітна недополучає вуглеводи, то на вироблення енергії розходить білки. Для вагітних важливо получати вуглеводи в продуктак багатих клітковинами (хліб з муки грубого помелу, овочі, фрукти, крупи, цукор). Ці продукти багаті вітамінами. Фрукти і ягоди можна замінити соком.

З 14 тижні вагітності жінці необхідно зменшити вживання кондитерських виробів, конфет, кількість цукру не повинно перебільшувати 40-50 г. Цукор можна замінити медом.

В структуру всіх тканин організма входять жири. Цінність жирів є в тому що в їх склад входять важливі жироростворяючі вітаміни.

В раціоні вагітних провинно бути до 40% жирів рослинного походження, які отримують жирні кислоти і багаті вітаміном Є. Із рослинних жирів в склад їжі вагітної потрібно включити соняшникове і оливкове масло.

Із тваринних жирів необхідно рекомендувати слив очне і топлене масло. Бараняче, зав’яже сало, маргарин не слід включати, в раціон вагітної. Суточне вживання жирів не повинно перевищувати 85 г В противному разі може розвиватись ожиріння.

Особливу увагу при вагітності потрібно приділяти вмісту вітамінів в їжі.

Під час вагітності потреба у вітамінах зростає в два рази. Вироби із муки грубого помолу, крупи, бобових культур, картоплі, фруктів, м’яса молока, масла, як правило обезпечують потрібність вагітної у вітамінах. Вітамін С допоможе сформувати міцну плаценту, захистити організм від інфекції треба вживати кожен день, оскільки вони не синтезуються в організмі. Багато вітаміну знижується при тривалому зберіганні термічній обробці, тому бажано овочі їсти свіжі або напівсирі.

Велика роль рідни в організмі людини, вона складає, основну масу к5рові і частину тканини (біля 70% загальної маси тіла). Добова потреба людини в рідині 2-2,5 л. Вагітна повинна получати 1,0-1,2 л вільної рідини (вода, чай, компот, суп). Необхідно багато пити під час вагітності, що запобігти запорам і підтримувати нирки здоровими. Найкраще пити воду.

Організм людини, особливо вагітної, потребує також в мінеральних солях (кальцій, калій, натрій). Чимало людей вживають забагато солі. Під час вагітності слід зменшити її кількість, оскільки це може спричинити набряки.

Для вагітних рекомендується слідуючий режим харчування: 4-разове в першій половині вагітності (1-й сніданок в 7-9 год. – 30 % енергетичної цінності продуктів, обід в 14-25 год. – 40%% вечеря у 18-19 год. – 19%, 21 год. стакан кефіру, або чаю з шипшини.

В другій половині вагітності рекомендується 5-6 разове харчування(збільшується кількість вживаючих фруктів і овочів). Відпочинок після їжі повинн бути не менше 1,5 год. Останній раз вживати їжу можна не пізніше за 2-3 години до сну.

Література:

Елізабет Фен він “Мати і дитина. О.Г. Фролова, Є.Й. Ніколаєва. “Гігієна вагітної”.