



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Не забывайте следить за весом – избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их:

- ◆ Заменяйте кондитерские изделия на фрукты и соки **без сахара**.
- ◆ Отдавайте предпочтение сырым, тушеным, запеченным овощам и фруктам, а также блюдам, приготовленным на пару.

◆ **Ограничьте:**



сахар и кондитерские изделия, газированные напитки, копченую и жареную пищу, острые приправы, консервы, крепкий кофе и чай; продукты, вызывающие аллергию (шоколад, какао, цитрусовые, мед, клубника, земляника).

- ◆ Общее количество соли в пище **не должно превышать одну чайную ложку в день** (6 грамм), используйте йодированную соль.



- ◆ Принимайте пищу **4-5 раз/день небольшими порциями**.

Необходимые составляющие рациона беременной и кормящей женщины:

Белок и незаменимые аминокислоты – самый важный пластический материал. Половину суточной потребности в белке должен составлять животный белок (молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, мясо, рыба, птица, яйца), другую половину – растительный белок (бобовые, орехи, злаки).

Углеводы – основной источник энергии, отдавайте предпочтение сложным углеводам (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты).

Жиры также покрывают возросшие потребности Вашего организма в энергии. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты просто необходимы для полноценного формирования мозга и зрения ребенка. Поэтому одновременно с привычными растительными маслами (подсолнечное, кукурузное), содержащими омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, употребляйте льняное и конопляное масло, грецкие орехи и бобовые, а также жирную морскую рыбу (скумбрия, сельдь, лосось, тунец, форель). Допускается сливочное и топленое масло, а маргарин – следует исключить из рациона!

Оптимальное **потребление свободной жидкости** во время беременности – 1,0-1,5 л./день, отдавайте предпочтение чистой питьевой воде, клюквенным и брусничным морсам, несладким сокам, зеленому чаю.

Витамины и минеральные соли необходимы для Вашего здоровья и полноценного развития ребенка.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Источники особенно важных витаминов и микроэлементов:

A	морковь, тыква, абрикосы, томаты, дыня		Ca	молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр	
C	шиповник, лимоны, апельсины, кизил, смородина, зеленый лук		P	рыба, мясо, молоко, яйца, сыр, бобовые, орехи	
E	нерафинированное растительное масло, печень, яйца, фасоль, орехи		Mg	крупы, орехи, семечки	
D	печень, яичный желток, сливочное масло, рыба жирных сортов		Fe	красное мясо, печень, орехи, фасоль, горох	
K	капуста, шпинат, зеленый чай		I (йод)	морская рыба, морепродукты	
В группы	фасоль, горох, отруби, крупы		В₉ (фолиевая кислота)	зеленый лук, петрушка, салат, бобовые, орехи, семечки	

Как только Вы узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить употребление алкоголя и сигарет!



Что должно ежедневно присутствовать в Вашем рационе?

 1 яйцо	 50-70 г творога и/или 15-20 г сыра	 0,25-0,5 л молока (кефира, простокваши)
 100-150 г мяса (птицы, рыбы)	 500-600 г овощей	 200-300 г фруктов и ягод
 хлеб ржаной и пшеничный – до 200 г	 крупы и макароны – до 60 г	 масло сливочное/растительное – 20/15 г





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Можно ли заниматься фитнесом во время беременности и как это влияет на ребенка. Что стоит знать, а чего делать нельзя?

Первое, что Вам необходимо сделать — это проконсультироваться с врачом, поскольку только он может точно знать, можно ли тренироваться и какие упражнения Вам делать.



Даже если нет противопоказаний, то начинать тренировки нужно аккуратно —

с 20 минут плавно увеличивать до 45 минут по 3 раза в неделю.

Даже не стоит думать о таких видах спорта, где высокий риск травматизма: футбол, баскетбол, велоспорт, дайвинг и т.п.

Но и просто слишком большие нагрузки, например, длительная ходьба пешком, недопустимы, потому что это может стать причиной кислородного голодания у ребенка.

Избегайте упражнений, связанных с прессом (это может привести к выкидышу), прыжками и бегом. Следите за тепловым режимом (не перегревайтесь) и пейте больше воды

НАЧИНАЯ С 7 МЕСЯЦА БЕРЕМЕННОСТИ, СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ГДЕ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ РУКИ ВВЕРХ.

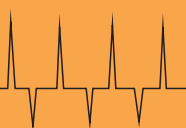
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ БУДУЩЕЙ МАМЫ,

НО И ПОМОЖЕТ ВЫПЛЕСНУТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, СОЗДАСТ ЗАРЯД БОДРОСТИ, ПОЗИТИВА И УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ

ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА, ЙОГА, ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ, АЭРОБИКА, РЕЛАКС-УПРАЖНЕНИЯ, И ПЛАВАНИЕ – КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ СЕБЯ

- В качестве формы для занятий отдайте предпочтение хлопчатобумажной широкой одежде, которая не будет Вас ограничивать в движениях.
- После 19 недели для занятий Вам будет необходим бандаж.
- Также в это время исключите из своей программы упражнения с нагрузкой спину.
- Ноги обувайте в кроссовки или мягкие тапочки и не занимайтесь в зале или на улице, если температура там выше 20 °С.

Старайтесь следить за своим пульсом, который должен составлять 70% от максимальной частоты сердечных сокращений, которая



рассчитывается по формуле

$(220 - \text{возраст}) * 0,7$





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

**Продукты,
содержащие витамины
и минеральные вещества,
в которых нуждается организм
беременной женщины**



Беременная женщина нуждается в большем количестве железа и фолиевой кислоты

ЖЕЛЕЗО

Железом богаты



БОБОВЫЕ



ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ



МОЛОКО



ЯЙЦА



РЫБА



ДОМАШНЯЯ
ПТИЦА



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Фолиевой кислотой богаты



ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ



БОБОВЫЕ



ЯЙЦА



ПОЧКИ



СВЕКЛА



КАПУСТА



ГОРОХ



ПОМИДОРЫ



Если Вы не получаете
эти вещества в достаточном
количестве с пищей,
Ваш врач может
прописать Вам витамины





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

КАК ВЛИЯЕТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ АЛКОГОЛЬ И НИКОТИН?

*От алкоголя и сигарет
желательно отказаться
еще задолго до беременности.
Почему?*



! Очень вреден алкоголь на ранних сроках беременности – в первые три месяца внутриутробного развития малыша – когда происходит формирование будущих органов и тканей эмбриона.

! Токсические вещества, выделяемые при переработке алкоголя, могут влиять на **генетическую информацию клеток** малыша, нарушая ее правильное копирование, и нормальное развитие органов.

! Регулярный прием алкоголя приводит к нарушениям развития беременности и может спровоцировать прерывание ее на ранних сроках.

! Из-за недостатка кислорода и вызывающего спазмы действия никотина повышается риск преждевременных родов. Риск отслойки плаценты у курящих на четверть выше, чем у некурящих.

ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ НЕТ БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ!

! Под влиянием алкоголя в плаценте происходят разнообразные нарушения: ухудшается кровоснабжение, появляются кровоизлияния в ткань плаценты и тромбы в ней. Все это приводит к ее преждевременному старению.

Поврежденная плацента перестает снабжать эмбрион питательными веществами и кислородом, и он может погибнуть или родиться с серьезным отставанием в развитии.



Дети, рождающиеся у курящих матерей, чаще страдают от аллергии и заболеваний органов дыхания.

! Среди таких младенцев чаще отмечают случаи внезапной младенческой смерти – спонтанной остановки дыхания у детей до года.

ЕЩЕ ДО ЗАЧАТИЯ МАЛЫША ВАМ НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК — ТОГДА ШАНСЫ НА РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА СТАНУТ НАМНОГО ВЫШЕ