Автор: И. Малько, врач-акушер-гинеколог



Вот и наступила долгожданная беременность… Сразу возникло множество вопросов. Один из них: « Как правильно питаться во время беременности?»

Общие принципы правильного питания во время беременности

Прежде всего, стоит запомнить одну простую вещь: из-за стола лучше встать слегка голодной, чем с тяжестью в желудке от переедания. В связи с этим лучше и вовсе придерживаться принципов дробного питания: есть меньше, но чаще. Идеальным вариантом будет есть 5-6 раз в сутки. Кушать последний раз нужно за 3 часа до сна. Позже есть крайне не рекомендуется, если чувство голода нестерпимо, можно выпить стакан молока или кефира, съесть яблоко или грушу. Именно такой режим питания для беременных будет наиболее оптимальным.

Правильное питание при беременности, как и, собственно, любое правильное питание, предполагает отказ от жареной пищи, маринованных продуктов и копченостей. Гораздо более полезной будет пища, приготовленная на пару, сваренная, тушеная или запеченная. Продукты питания для беременных должны быть максимально свежими, не должны содержать консервантов, излишков соли и тому подобного.

Очевидно, что консервированные продукты, различные колбасы и прочие продукты долгого хранения, если не отказываются под запретам, то требуют жесткого контроля их употребления.

Конечно же, рекомендуется отказаться от фаст-фуда. Однако стоит отметить, что если

встанет выбор — остаться голодной или съесть что-то не слишком полезное, лучше все-таки выбрать второе. Голодать беременной женщине не стоит. Другое дело, если перед таким выбором вы встаете подозрительно часто, то стоит задуматься о том, чтобы носить с собой фрукты или бутерброды.

Огромное значение имеет баланс между такими важнейшими компонентами питания, как белки, жиры, углеводы, а также витамины и минералы. Конечно, сбалансированное питание для беременных на разных сроках предполагает разный баланс этих компонентов, сам факт остается неизменным.

Питание по неделям

1-3 недели беременности

Гинекологи отсчитывают беременность не от дня зачатия, так как его рассчитать почти невозможно, а от первого дня последних месячных. Следовательно, первые 2 недели акушерского срока беременности приходятся на время до зачатия.

Планирование беременности – это чрезвычайно ответственный период, от которого, как ни крути, зависит и здоровье будущего ребенка, и отсутствие каких либо осложнений во время беременности. Вот и получается, что правильное питание перед беременностью имеет первостепенное значение. На этом этапе очень важно увеличить количество фолиевой кислоты. Часто врачи рекомендуют пить ее в виде капсул, однако гораздо лучше получать все витамины из нормальной пищи. Фолиевая кислота содержится в зелени, листовом салате и в зерновых культурах.

Не менее полезно употреблять желтые фрукты и овощи. А вот от жирной и сладкой пищи лучше отказаться. Это позволит избежать проблем с ожирением, а также снизить риск возникновения раннего токсикоза.

Примерно на 10-14 день цикла происходит оплодотворение и начинается движение плодного яйца в сторону матки. С этого времени можно говорить о наступившей

беременности.

3 неделя

Питание в начале беременности – это очень сложная тема, так как буквально каждую неделю у зародыша появляются новые органы и системы, а значит, и потребность в витаминах и питательных веществах постоянно изменяется.

На третьей неделе беременности происходит имплантация яйцеклетки и начинает развиваться плацента, а также плодная оболочка. Для их полноценного развития необходимы кальций, который содержится в молоке и молочных продуктах, брокколи, зеленых овощах и фруктовых соках; и марганец, его можно получить из индейки и свинины, миндаля, овсянки, яиц, изюма, бананов, моркови и шпината.

4 неделя

На 4 недели питание остается таким же, как и на 3, однако в это время особенно важно отказаться от кофе. Впрочем, пить этот, безусловно, вкусный, но не очень полезный напиток во время беременности стоит с крайней осторожностью. Особенно кофе противопоказан в вечернее время. Как видите, правильное питание в первый месяц беременности – это не слишком сложно. Дальше будет немногим сложнее.

5 неделя

Как правило, примерно на этом сроке начинается токсикоз беременных. Чтобы облегчить это состояние можно немного изменить свое дневное меню. Так, мясо и яйца, а также другие животные белки можно заменить орехами, соей и другими бобовыми. Вместо молока можно есть йогурт и сыр. Не лишним будет ввести в рацион морковь, манго, абрикос.

6 неделя

Токсикоз в самом разгаре, поэтому утро должно начинаться с сухариков или несладких крекеров. Съедать их лучше сразу после пробуждения, не вставая с постели. На этом этапе лучше пить побольше жидкости, как минимум 8 стаканов в сутки. На ночь можно съесть горсть изюма.

7 неделя

В это время могут возникнуть проблемы с кишечником. Следовательно, стоит избегать продуктов, способствующих газообразованию, в том числе, капусты. Не лишним будет отказаться и от тех продуктов, которые крепят. Лучше ввести в рацион чернослив, свежий кефир и тому подобное.

8 неделя

Имбирный чай поможет справиться с токсикозом, и не забывайте об орехах.

9-10 недели

Отдавайте предпочтение кашам из цельного зерна и хлебу из зерна грубого помола. Бурый рис лучше, чем белый. В целом, организму беременной на этом этапе требуется довольно много клетчатки.

11-12 недели

Заканчивается первый триместр беременности, и питание в это время должно быть особенным. Это самое сложное время, и очень важно прислушиваться к себе, к своему

организму. Если вам хочется съесть конкретное блюдо, значит именно тех веществ, которые содержатся в нем, и не хватает вашему малышу. Конечно же, ударяться в крайности не стоит.

13-16 недели

Питание во 2 триместре во время беременности характеризуется, как уже говорилось, обильным потреблением белков. Кроме того, необходимо увеличить общую суточную калорийность пищи. Если в первый триместр достаточно будет съедать 2400-2700 кКал, то с этого времени необходимо съесть 2700-2900 кКал.

16-24 недели

Питание на 6 месяце беременности должно способствовать развитию зрения и слуха ребенка. То есть, вам необходимы витамин А и бетакаротина. Есть в это время лучше капусту, желтый перец, морковь. Учитывайте, что витамин А усваивается только вместе с жирами.

24-28 недели

Именно на этом сроке особенно актуальным становится дробное питание. Матка активно растет, занимает все больше места в брюшной полости, и начинает давить на желудок. Соответственно, желудок становится меньше, и ему сложно вмещать большое количество пищи. Даже при питании небольшими порциями беременную женщину может беспокоить изжога. Лучше отказаться от газированных напитков и кофе, они также провоцируют изжогу. Вообще, питание беременной в третьем триместре должно быть максимально разнообразным, так как потребности малыша растут.

29-34 недели

На 8 месяце активно растут кости и закладываются зубы, следовательно, очень важно есть как можно больше продуктов, содержащих кальций. Для развития мозга просто необходимы жирные кислоты, да и усвоению кальция способствуют именно они. Недостаток железа на этом сроке может привести к развитию анемии, как у матери, так и у ребенка. Жирная рыба, орехи, красное мясо, темно-зеленые овощи и семечки – вот те продукты, которые стоит употреблять в этот период беременности.

35-40 неделя

Питание на 9, последнем месяце беременности, должно способствовать общему укреплению организма матери. Ведь впереди у нее очень сложная и трудоемкая работа – роды. Главным источником энергии в организме являются углеводы, именно их потребление и должно стать основой питания беременной перед родами. Каши и овощи – вот те продукты, которые вы и должны есть в этот период.

Вот и все, что можно сказать о питании по триместрам. Пример ужина, завтрака или обеда для беременных тоже может быть не лишним.

Примерное меню на день может выглядеть так:

- Первый прием пищи: тост из черного хлеба, небольшой кусочек сливочного масла, куриное яйцо, стакан кефира;
- Второй прием пищи: Зеленый салат, стакан чая;
- Третий прием пищи: Куриное филе, отварной картофель, одна груша, стакан кефира или питьевого йогурта;
- Четвертый прием пищи: Тост с джемом или маслом, стакан сока;
- Пятый прием пищи: Бурый рис, отварная рыба, салат из овощей, чай;
- Шестой прием пищи: стакан кефира или небольшой фрукт.