

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Основы здорового питания
для мамы и малыша



ПОДГОТОВИЛ:

врач акушер-гинеколог

Соколова Анастасия Алексеевна

СПб ГБУЗ «Женская консультация N 18»



ИСТОЧНИКИ:

- Клинические рекомендации «Нормальная беременность» Минздрава России, 2023
- WHO. Antenatal care for a positive pregnancy experience. 2020
- ACOG. Nutrition During Pregnancy. 2021
- WHO. Daily iron and folic acid supplementation. 2016
- Клинические рекомендации «Гестационный сахарный диабет» Минздрава России, 2023

1. ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ТАК ВАЖНО?



Питание беременной женщины – это инвестиция в здоровье мамы и будущего ребенка.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА:



рост и развитие
плода



течение
беременности



здоровье
новорожденного



самочувствие
матери



снижение риска
осложнений
беременности



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПИТАНИЯ:

обеспечить организм матери и ребенка всеми необходимыми питательными веществами без избыточного потребления калорий.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ:



обеспечить энергией
маму и ребенка



поддерживать
нормальный рост
и развитие плода



формировать органы
и системы малыша



поддерживать
здоровье мамы



профилактировать
анемию и дефицит
нутриентов



снижать риск осложнений
беременности и родов

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Не «есть за двоих»,
а питаться
качественно
и сбалансированно
для двоих.



ИСТОЧНИКИ:

- Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 (Приложение 6)
- Клинические рекомендации «Нормальная беременность» Минздрав России, 2023
- WHO. Antenatal care for a positive pregnancy experience. 2020
- WHO. Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women. 2016
- ACOG. Nutrition During Pregnancy. 2021

2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННОЙ



Рацион беременной женщины должен быть разнообразным, сбалансированным, безопасным и достаточным по калорийности для нормального развития малыша и сохранения здоровья мамы.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



4–5
приемов пищи
в день



соблюдать
питьевой режим
1,5–2 л воды
в день



ежедневно
употреблять
овощи и фрукты
не менее 400–500 г



включать источник
белка в каждый
основной
прием пищи



ограничить
сахар, соль
и продукты глубокой
переработки



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пейте чистую воду в течение дня небольшими порциями. Ограничьте сладкие напитки, крепкий чай и кофе.



КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ

Выбирайте свежие и качественные продукты, соблюдайте гигиену хранения и приготовления.



ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП:
«ЕСТЬ НЕ ЗА ДВОИХ,
А ДЛЯ ДВОИХ»

СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ:



сладости
и выпечку



избыточное
количество соли



колбасы и копчености,
продукты глубокой
переработки



фастфуд



сладкие газированные
напитки и соки



избыточное количество
кофеина (более 200 мг/сут –
примерно 1–2 чашки кофе)



ИСТОЧНИКИ:

- Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 (Приложение 6)
- Клинические рекомендации «Нормальная беременность» Минздрав России, 2023
- МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах»
- WHO. Antenatal care for a positive pregnancy experience. 2020
- ACOG. Nutrition During Pregnancy. 2021



ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

Каждый основной прием пищи



ВОДА

Пейте достаточно чистой воды в течение дня

1/2

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Разнообразные овощи разных цветов
- Свежие, замороженные или приготовленные
- Фрукты – как свежие, так и ягоды



Старайтесь заполнять половину тарелки овощами и фруктами каждый день



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2–3 порции в день: молоко, йогурт, кефир, творог, сыр



Используйте полезные растительные масла (оливковое, льняное и др.)



Ограничьте соль, сахар и продукты с высокой степенью переработки



Ограничьте сладости, выпечку, фастфуд, сладкие напитки



4–5 приемов пищи в день небольшими порциями



Питайтесь разнообразно, умеренно и регулярно – это вклад в здоровье вас и вашего малыша!



1/4

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Мясо, птица
- Рыба, морепродукты
- Яйца
- Бобовые (чечевица, фасоль, нут)
- Творог, сыр, йогурт



Белок важен для роста ребенка и поддержания организма мамы

1/4

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Цельнозерновой хлеб
- Крупы (гречка, овсянка, бурый рис, киноа и др.)
- Макароны из цельного зерна



Источник энергии, клетчатки, витаминов группы В

4. КАЛОРИЙНОСТЬ И СООТНОШЕНИЕ БЖУ



Питание должно давать энергию маме и все необходимое для малыша!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ



I ТРИМЕСТР

существенного увеличения калорийности не требуется



II ТРИМЕСТР

дополнительно $\approx +340$ ккал/сут



III ТРИМЕСТР

дополнительно $\approx +450$ ккал/сут



СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИМТ



2200–2500
ккал/сутки

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СООТНОШЕНИЕ БЖУ



БЕЛКИ 15–20%

90–110 г/сут
строительный материал для роста и развития ребенка



ЖИРЫ 25–35%

70–90 г/сут
источник энергии, омега-3 для мозга и зрения малыша



УГЛЕВОДЫ 45–55%

250–350 г/сут
основной источник энергии



ВОДА

1,5–2 л в день
(при отсутствии ограничений)

ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА

Должна быть физиологической и зависеть от исходного ИМТ женщины



ВАЖНО ПОМНИТЬ:



Не нужно «есть за двоих»



Избыток калорий вредит маме и малышу



Качество рациона важнее, чем количество пищи



Сочетайте правильное питание с умеренной физической активностью



ИСТОЧНИКИ:

- ACOG. Weight Gain During Pregnancy. 2013
- ACOG. Nutrition During Pregnancy. 2021
- ВОЗ. Antenatal care for a positive pregnancy experience. 2020
- Роспотребнадзор. Приказ от 07.07.2020 № 379 (Приложение 6)
- Клинические рекомендации «Нормальная беременность» Минздрав России, 2023
- МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей

5. БЕЛКИ – ГЛАВНЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ



Белок необходим для роста и развития малыша, формирования плаценты и околоплодных вод, увеличения объема крови у мамы, роста матки и молочных желез.



БЕЛОК – ОСНОВА ЖИЗНИ

Достаточное потребление белка важно для нормального течения беременности и здорового развития ребенка.

БЕЛОК НЕОБХОДИМ ДЛЯ:



роста и развития
плода



формирования
плаценты и
околоплодных вод



увеличения
объема
крови мамы



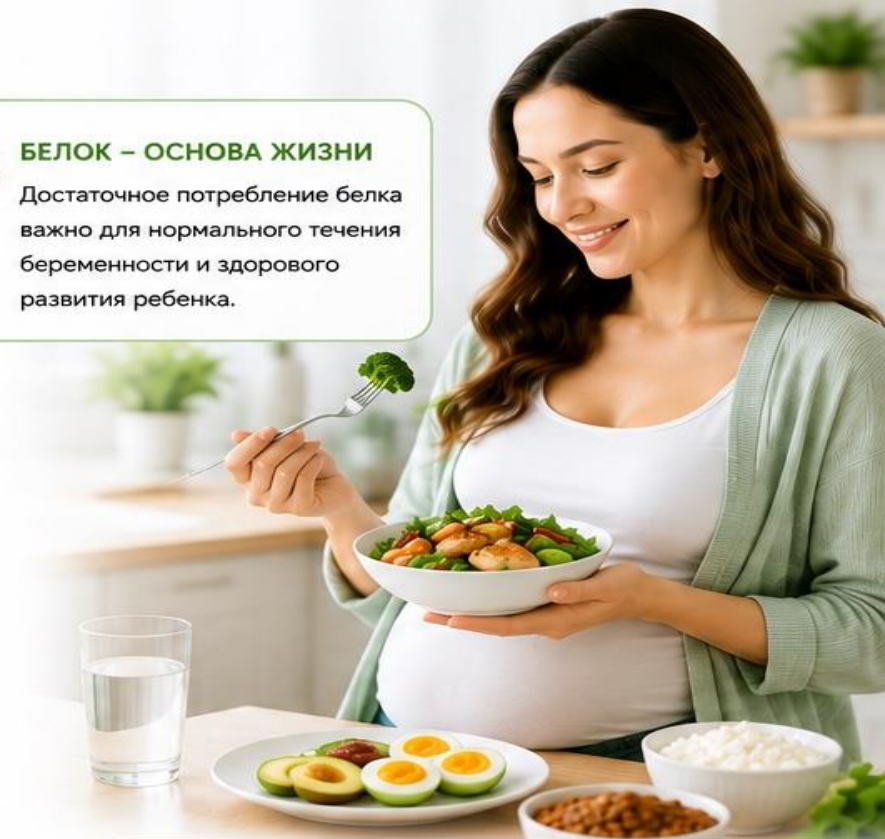
роста матки
и молочных
желез



поддержки
иммунитета
мамы



восстановления
и обновления
тканей



ИСТОЧНИКИ БЕЛКА



Нежирное мясо
(курица, индейка,
говядина)



Рыба и морепродукты
(особенно морская
рыба)



Яйца



Молочные продукты
(творог, сыр, йогурт,
кефир, молоко)



Бобовые
(фасоль, чечевица,
нут, горох)



Орехи и семена
(миндаль, грецкий орех,
семена тыквы и др.)



КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА?

- ✓ Включайте источник белка в каждый основной прием пищи.
- ✓ Сочетайте белковые продукты с овощами и цельнозерновыми гарнирами.
- ✓ Оптимальное количество белка – 90–110 г в сутки (15–20% от общей калорийности рациона).



Разнообразие источников белка – залог полноценного питания для мамы и малыша!



ИСТОЧНИКИ:

- ACOG. Nutrition During Pregnancy. 2021
- WHO. Antenatal care for a positive pregnancy experience. 2020
- Клинические рекомендации «Нормальная беременность» Минздрав России, 2023
- Роспотребнадзор. Приказ от 07.07.2020 № 379 (Приложение 6)
- МР 2.3.1.0253–21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах»

6 ВАЖНЕЙШИЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Они поддерживают здоровье мамы и правильное развитие малыша

Fe ЖЕЛЕЗО

- участвует в образовании крови и доставке кислорода
- профилактика анемии



Источники:



говядина



чечевица



шпинат



тыквенные семечки

I ЙОД

- необходим для работы щитовидной железы
- важен для развития мозга и нервной системы малыша



Источники:



морская капуста



рыба



яйца



молочные продукты

Ca КАЛЬЦИЙ

- формирование костей и зубов малыша
- поддержка здоровья костей мамы



Источники:



сыр



брокколи



миндаль



творог

D ВИТАМИН D

- улучшает усвоение кальция и фосфора
- поддержка иммунитета



Источники:



жирная рыба



яичный желток



грибы



обогащенное молоко

B9 ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН B9)

- профилактика пороков развития нервной трубки
- важна для деления клеток и роста тканей



Источники:



лиственная зелень



авокадо



бобовые



цитрусовые

Ω3 ОМЕГА-3 (DHA)

- развитие мозга и зрения малыша
- поддержка работы сердца и сосудов



Источники:



лосось



семена льна



грецкие орехи



семена чиа



Сбалансированное питание – лучший способ получить все необходимые витамины и минералы. При дефиците возможен прием препаратов только по назначению врача.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Простые правила помогут защитить вас и малыша от пищевых инфекций и нежелательных последствий

ГИГИЕНА



МОЙТЕ РУКИ

перед приготовлением пищи, после туалета, улицы и контакта с животными



МОЙТЕ ПРОДУКТЫ

тщательно мойте овощи, фрукты и зелень проточной водой перед употреблением

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ



ХРАНИТЕ ПРАВИЛЬНО

- храните продукты в холодильнике при температуре +2...+5 °C
- не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более 2 часов



ГОТОВЬТЕ ТЩАТЕЛЬНО

- термически обрабатывайте продукты до полной готовности
- внутренняя температура мяса, птицы и рыбы должна быть $\geq 75^{\circ}\text{C}$

ВНИМАНИЕ К СРОКАМ



Проверяйте сроки годности продуктов



Не храните остатки еды более 1–2 дней в холодильнике



Не употребляйте продукты с признаками порчи: неприятный запах, плесень, изменение цвета



Главное правило:

Безопасное питание сегодня – здоровье мамы и малыша завтра

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ



СЫРАЯ И НЕДОСТАТОЧНО ПРОЖАРЕННАЯ РЫБА И МЯСО

суши, сашими, тар-тар, стейки с кровью, сырой фарш



НЕПАСТЕРИЗОВАННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

сыры с плесенью, непастеризованное молоко и соки



АЛКОГОЛЬ

безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует



СЫРЫЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ПРОЖАРЕННЫЕ ЯЙЦА

блюда с сырыми яйцами, домашний майонез, тирамису



СЫРЫЕ КОЛБАСЫ И ДЕЛИКАТЕСЫ

не разогретые до горячего состояния



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Пищевые инфекции во время беременности могут быть особенно опасны для малыша. Соблюдайте простые правила каждый день!



8

ПРИМЕР ЗДОРОВОГО МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ



Сбалансированное питание – залог здоровья мамы и правильного развития малыша



ЗАВТРАК



- Овсяная каша на молоке
- Ягоды
- Орехи
- Яйцо варёное
- Чай или вода



Сложные углеводы дают энергию на весь день



ПЕРЕКУС 1



- Йогурт натуральный
- Яблоко



Лёгкий перекус поддерживает уровень энергии



ОБЕД



- Запечённая куриная грудка
- Гречка
- Овощной салат с оливковым маслом
- Компот или вода



Белок, сложные углеводы и клетчатка для сытости и пользы



ПЕРЕКУС 2



- Груша
- Горсть орехов



Источник витаминов, полезных жиров и клетчатки



УЖИН



- Запечённая рыба
- Киноа или бурый рис
- Овощи на пару
- Вода или травяной чай



Лёгкий ужин способствует хорошему пищеварению и качественному сну



ПЕРЕД СНОМ



- Кефир или ряженка



Кисломолочные продукты улучшают пищеварение и насыщают кальцием



ВАЖНО:



Пейте достаточно воды – 1,5–2 л в день



Ешьте больше овощей и фруктов (5 порций в день)



Ограничьте соль, сахар и насыщенные жиры



Сочетайте питание с умеренной физической активностью



Питайтесь регулярно: 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса



Меню можно адаптировать под ваши вкусы, самочувствие и рекомендации врача.

