***Питание женщины во время беременности и кормления грудью***

Рациональное питание беременной и кормящей женщины является необходимым условием обеспечения здоровья будущего ребенка, устойчивости его организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Дефицит микронутриентов в питании беременной и кормящей женщины служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых состояний у будущего ребенка. К их числу могут быть отнесены: у детей раннего возраста – железодефицитная анемия, пищевая аллергия, рахит, гипотрофия; у детей дошкольного и школьного возраста – высокая частота заболеваний желудочно-кишечного тракта, анемия, болезни обмена (сахарный диабет, ожирение).

Таким образом, сбалансированное питание женщины во время беременности и в период лактации влияет на качество жизни в разные возрастные периоды ребенка.

Полноценное питание определяется следующими показателями:

* Энергетическая ценность пищи.
* Сбалансированность рациона по белкам, углеводам, жирам.
* Обеспеченность витаминами, микроэлементами, минералами.

**Энергетическая ценность**

В первые месяцы беременности рекомендуется принимать пищу 4 раза в день. В этот период женщина среднего роста и со средней массой тела должна получать не меньше 2400–2700 ккал. в сутки, в том числе не менее 100 г. белка, 350 г. углеводов и 75 г. жиров.

Во второй половине беременности, когда ребёнок интенсивно растёт и набирает массу, лучше есть 5-6 раз в день, небольшими порциями. В это время нужно увеличить потребление белков до 110 г., углеводов до 400 г. и жиров до 85 г.

Потребности во время лактации в питательных веществах удовлетворяются за счет запасов организма матери, созданных во время беременности и повышенной потребности в пище. В зависимости от образа жизни, двигательной активности кормящая мать должна получать 110-140 г. белков, 80-110 г. жиров и 325-450 г. углеводов в сутки. Общая энергоценность суточного рациона составляет 2500-3200 ккал. Питание должно быть дробным – 5-6 раз в день, желательно перед каждым кормлением ребенка грудью.

**Белки, жиры, углеводы**

Белок необходим для роста и развития плода, матки, плаценты, молочных желез, увеличения объема циркулирующей крови и амниотической жидкости. Желательно, чтобы организм женщины, а значит и организм малыша, получал белки животного происхождения. Много белка содержат мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты.

Углеводы легко усваиваются плодом, их много в хлебе, каше, картофеле, рисе и других зерновых продуктах. Много углеводов содержится в свежих фруктах и зелени. В течение дня полезно съедать не менее пяти порций свежих фруктов и овощей. Порции могут быть совсем небольшими, например, яблоко, или небольшая чашка винограда, или две большие ложки фруктового салата, или один стакан (150 мл) свежего сока, или немного любой зелени, или чашка овощного салата. Клетчатка, которой богата растительная пища, поможет работе кишечника. Достаточное употребление овощей и фруктов способствует устранению запоров – нередкой проблемы, возникающей при беременности.

В качестве источников жиров беременной женщине лучше всего подходят растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Эти масла содержат витамин Е, необходимый для нормального развития структур головного мозга и зрительного анализатора плода и ребенка в раннем возрасте. Потребление сливочного масла может составлять 20–25 г в сутки. От жирной пищи лучше отказаться и выбирать продукты с низким содержанием жира.

**Жидкость**

В первой половине беременности желательно увеличить потребление жидкости до 2 л. в сутки для профилактики инфекции мочевыводящих путей. В поздние сроки беременности количество питья нужно снизить до 1,2-1,5 л. в сутки.

При кормлении грудью важное значение в выработке молока имеет достаточное употребление жидкости (до 2,5 л. в сутки).

**Витамины, микроэлементы**

Для нормального процесса жизнеобеспечения человека необходимы органические вещества (витамины), не имеющие питательной ценности, но принимающие активное участие в поддержании основных физиологических функций в организме. Потребность в витаминах у женщин возрастает во время беременности и лактации в 1,5 раза. Повышенная потребность в микронутриентах в эти периоды обусловлена интенсивной работой эндокринных органов женского организма, обмена веществ, а также передачей части микронутриентов плоду, потерями во время родов с плацентой и амниотической жидкостью, а во время лактации – с молоком. В комплексы, разработанные специально для беременных и кормящих женщин входят вещества, которые в первую очередь потребуются будущему ребёнку: железо, кальций, фолиевая кислота, магний. Их рекомендуется принимать всем женщинам. Следует выбирать мультивитаминные комплексы, в составе которых имеется несколько витаминов. Есть отдельные витамины, которые назначаются по специальным показаниям. Поэтому лучше проконсультироваться с врачом перед приемом витаминных комплексов.

Во время беременности и в период кормления грудью***рекомендуется исключить из рациона питания высокоаллергенные продукты***. К той группе продуктов относятся:

* куриное мясо;
* глютенсодержащие злаки (пшеница, рожь, овес);
* белок коровьего молока (цельное коровье молоко);
* куриные яйца;
* икра, крабы, креветки;
* орехи (арахис, фундук);
* шоколад;
* цитрусовые фрукты.

Овощи и фрукты красного и оранжевого цвета ограничить. Целесообразно также ограничение потребления продуктов, содержащих значительное количество экстрактивных веществ, соли, эфирных масел (мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук, консервы, маринады, соленья, колбасные изделия, копчености), так как они могут придать привкус молоку. Первые 3 месяца после родов следует исключить виноград, бобовые и свежую капусту, так как они вызывают брожение в кишечнике.

При составлении рациона питания беременной и кормящей женщины важным моментом является***выбор ассортимента продуктов и способы их приготовления***.

* Предпочтительнее использовать в питании нежирные сорта мяса говядины, крольчатины, индейки.
* Оптимальной кулинарной обработкой продуктов является варка, тушение, приготовление на пару. Не рекомендуется выполнять жареные блюда.
* Желательно использовать нежирные сорта рыбы (хек, треска, навага, ледяная). Рыбные блюда рекомендуются один раз в неделю.
* Обычную поваренную соль стоит заменить на йодированную.
* Из питьевых напитков предпочтительнее употреблять минеральную слабощелочную негазированную воду, зеленый чай, травяные чаи, подкисленные напитки: клюквенный или брусничный морс.
* Молоко следует частично или полностью заменить на кисломолочные продукты (кефир, йогурт без наполнителей).