**[О правильном питании и поведении во время беременности](https://mzrt-kdmc.ru/about/normativno-spravochnaya-informaciya/informaciya-dlya-pacientov/informaciya-o-beremennosti/)**

Беременность – это нормальное физиологическое состояние, однако оно требует соблюдения ряда правил. Большинство рекомендаций по здоровому образу жизни применимы и при беременности.

Важно контролировать массу тела. Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности сопровождается повышенным риском осложненного её течения.

Беременной не рекомендуется значительно увеличивать калорийность пищи. В первом триместре потребность в еде практически не изменяется, во втором-третьем триместре — повышается на 20-30%

Рекомендации по здоровому питанию предусматривают употребление достаточного количества белка, ограничение легкоусвояемых углеводов, употребление разнообразных овощей и фруктов. Желательно избегать продуктов, содержащих значительное количество консервантов и красителей.

Стоит ограничивать животные продукты с недостаточной термической обработкой, которые могут быть источниками сальмонеллеза и листериоза: непастеризованное молоко, мясо «с кровью», недоваренные яйца, созревшие фермерские мягкие сыры. Вегетарианство при беременности не рекомендовано. Несмотря на многочисленные дискуссии, научными исследованиями доказано, что вегетарианство увеличивает риск потери беременности и задержки роста плода. Сбалансированный по составу ингредиентов и количеству продуктов питательный рацион беременной позволит обеспечить организм и матери, и плода необходимым строительным и энергетическим материалом, минералами и солями.

Основным правилом, мотивирующим поведение беременной, должно стать предупреждение влияния управляемых факторов внешней среды, имеющих доказанное или потенциально негативное влияние на плод.

Все изменения, происходящие в организме женщины в период беременности, имеют конечной целью подготовку к родовому стрессу и кровопотере, а также периоду лактации. В связи с этим крайне необходимо с первых недель беременности посещать соответствующие занятия, которые проводят в условиях женской консультации.

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая эпизод дневного сна.

При возникновении эмоциональной напряжённости и нарушений сна беременным можно рекомендовать аутотренинг, фитотерапию, ароматерапию, рисование, пение, занятия по системе биологической обратной связи, при необходимости — консультацию психолога.

Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы регулярные неутомительные пешие прогулки по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном. При этом место для ежедневных прогулок нужно выбирать подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам. При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха следует предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. На отдыхе следует исключить подъём и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце.

Беременным показаны тёплые воздушные ванны (температуры 22 °С) продолжительностью 5 мин в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5–6 мин — до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе

Рекомендованы общие солнечные ванны, начиная с 3 мин, с последующим увеличением на 2–3 мин в день — до 20 мин.

Ввиду риска нарушения фосфорно-кальциевого обмена у беременных в осенне-зимнее время года и весной при естественном относительном гиповитаминозе, особенно в северных районах страны, полезно ультрафиолетовое облучение тела в сроки беременности 18–20 и 35–37 недель.

Если беременность протекает нормально, разрешено купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.

Во время беременности следует по возможности воздержаться от авиаперелётов, предпочтительно пользоваться поездом или автомобилем. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их непременные спутники — шум и тряска

При пользовании общественным транспортом следует стремиться избежать часа пик и снизить до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не следует стесняться попросить пассажиров уступить место. Противопоказано бежать за уходящим поездом, автобусом или трамваем. При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение. Обязательно использование ремней безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю часть пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней грудной клеткой и ремнём можно было просунуть кулак. Существуют также специальные ремни для беременных, которые схожи со спортивными образцами и застёгиваются на груди, предотвращая давление ремней на область матки.

Беременным противопоказана езда на велосипеде и других видах транспорта, сопряжённая с вибрацией и сотрясением тела, создающая риск отслойки плаценты, а также способствующая травмам и воспалительным изменениям суставов, размягчённых под действием релаксина. Вождение автомобиля потенциально ограничивает не факт управления транспортным средством, а его качество, интенсивность движения и уровень шума, водительский стаж, длительность поездок и риск эмоциональной перегрузки водителя. Беременной, сидящей за рулем, следует стремиться избежать участия в дорожном движении в часы пробок, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.

Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от телосложения и привычного образа жизни женщины. Рекомендуемая кратность занятий — 2–3 раза в неделю. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими.

Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности. Суммарная длительность занятий обычно не превышает 40–50 мин. Перед началом физических упражнений желательно съесть йогурт, фрукт средней величины или выпить стакан нежирного молока (кефира).

Рекомендуемые виды физических нагрузки беременным: наиболее подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики), который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. Весьма полезны кардиозанятия на щадящем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.

Цели занятий физической культурой во время беременности:

* укрепление мышц спины;
* увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
* устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;
* укрепление и увеличение эластичности мышц промежности;
* обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
* снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
* нормализация тонуса и функции внутренних органов.

Беременным противопоказаны занятия спортом и физические нагрузки при наличии:

* острых заболеваний;
* обострения хронических заболеваний;
* симптомов угрозы прерывания беременности;
* выраженного  раннего токсикоза;
* преэклапсии;
* самопроизвольных абортов в анамнезе;
* многоводия;
* систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

Беременным противопоказана работа:

* связанная с подъёмом предметов весом свыше трёх килограммов;
* на жаре;
* в условиях высокой влажности;
* на высоте;
* требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
* связанная со стоянием на ногах более четырёх часов подряд;
* в вынужденной рабочей позе;
* предусматривающая наклоны ниже уровня колен более 10 раз в час;
* требующая значительного нервно-эмоционального напряжения, особенно связанная с опасностью аварии, взрыва, форс-мажорной ситуации;
* в условиях значительного дефицита времени;
* связанная с воздействием неблагоприятных физических факторов (высокие и низкие температуры, электромагнитные поля, различные частоты и др.);
* связанная с воздействием химических веществ, способных оказать вредное воздействие на организм матери или плода;
* с веществами, обладающими неприятным запахом;
* с веществами, не имеющими токсической оценки;
* с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

Не рекомендовано работать беременным:

* имеющим в анамнезе двое или более преждевременных родов;
* при истмико-цервикальной недостаточности;
* имеющим в анамнезе самопроизвольные аборты вследствие аномалии развития матки;
* при сердечной недостаточности;
* при синдроме Марфана;
* при гемоглобинопатиях;
* при сахарном диабете, осложнённом ретинопатией или нефропатией;
* при кровотечении из половых путей в III триместре;
* после 28 недель при многоплодной беременности.

**Питание при беременности**

Питание женщины во время беременности значимо не только для ее собственного здоровья. В течение девяти месяцев формируются скелет, мышечная ткань, внутренние органы и нервная система ребенка.

Питание беременной женщины должно быть полноценным, обогащенным витаминами, минералами и всеми нужными микроэлементами. Благодаря этому:

* достаточного количества молока.
* растущий в матке эмбрион обеспечивается необходимым «строительным материалом»;
* происходит нормальное жизнеобеспечение организма матери;
* беременность протекает правильно, активно растет плацента и молочные железы готовятся к лактации;
* увеличиваются шансы образования

Женщины во время беременности могут совершать множество типичных ошибок. Каждой маме следует знать базовые правила и особенности питания в этот «особенный» этап жизни.

Существует несколько базовых изменений в рационе питания, которые беременной женщине желательно применить для своего и малыша здоровья:

* Перейти с трехразового на пятиразовое питание.
* Уменьшить объем порций.
* Не переедать, но и не пропускать приемы пищи.
* Максимально разнообразить блюда.
* Исключить из меню фаст-фуд, магазинные полуфабрикаты, соки (в последних слишком много сахара) и любые продукты, содержащие усилители вкуса и консерванты.
* Есть больше зелени, свежих ягод, овощей и фруктов.
* Обогатить меню мясными и рыбными блюдами, а также молочными продуктами.

Старайтесь потреблять все группы продуктов питания в пропорциональных количествах: овощи и фрукты должны составлять половину вашей виртуальной тарелки, цельно-зерновые продукты (такие как каши, крупы или цельно-зерновой хлеб) и продукты богатые белками (например, мясо и рыба) - другую половину. Если вы переносите молоко, то важно регулярно потреблять молочные продукты, они богаты белком и кальцием. Жиры (особенно животные), сахар и соль следует употреблять в умеренных количествах.

## Рекомендуемый суточный набор продуктов беременным женщинам:

* Хлеб пшеничный 120 г;
* Хлеб ржаной 100 г;
* Мука пшеничная 15 г;
* Крупы, макаронные изделия 60 г;
* Картофель 200 г;
* Овощи 500 г;
* Фрукты свежие 300 г;
* Соки 150 мл;
* Фрукты сухие 20 г;
* Сахар 60 г;
* Кондитерские изделия 20 г;
* Мясо, птица 170 г;
* Рыба 70 г;
* Молоко, кефир и кисломолочные продукты не более 2,5% жирности 500 мл;
* Творог 9% жирности 50 г;
* Сметана 10% жирности г;
* Масло сливочное 25 г;
* Масло растительное 15 г;
* Яйцо 0,5 шт.;
* Сыр 15 г;
* Соль 5 г.

## Запрещенные продукты

Из рациона беременной женщины необходимо исключить:

* сырую рыбу/суши/роллы;
* сырые или прошедшие недостаточную термическую обработку продукты животного происхождения – мясо, фарш, молоко, мягкие сыры (кроме тех, что приготовлены из пастеризованного молока);
* сыр с плесенью;
* консервы домашнего изготовления;
* плохо промытые фрукты, овощи.

