

◆ НОРМАЛЬНАЯ ПРИБАВКА ВЕСА

Мargarита РИД
Срок беременности — 30 недель
Рост — 167 см
Первая беременность
Вес до беременности — 51,4 кг
Вес сейчас — 58 кг

«Я всегда очень щепетильно относилась к своему весу, потому что склонна к полноте — не толстая, но легко поправляюсь. В начале беременности до 12–14 недели я почти ничего не прибавляла. Врача это беспокоило, а я, наоборот, гордилась — беременна и ни грамма не набрала. Я вегетарианка с шестилетним стажем, мои пищевые пристрастия в период ожидания малыша не слишком изменились. Однако, как только забеременела, запах курочки-гриль стал приятен мне как никогда, вот только попробовать ее я так и не решилась... Сейчас в моем рационе в основном овощные салаты с рукколой, помидоркой и сыром фетой, крупы, различные овощи, яйца. Очень люблю готовить фруктовые смузи из банана, киви и замороженных ягод. Мой день всегда начинается с завтрака: чай, каша или пита с сыром, помидором и базиликом. Обедаю я в офисе, где выбор еды для вегетарианцев невелик. В моем меню стандартный набор из салата, риса, овощей, иногда овощной суп. В последнее время полюбила творожные запеканки — съела такую и сыта до утра. Не могу сказать, что во время беременности у меня появилось неумное чувство голода. Но аппетит повысился однозначно. Особенно сложно не переесть на ночь, поэтому я стараюсь ужинать на работе».



ФАКТ!



При повторной беременности женщина, как правило, набирает меньше на 1–2 кг.

◆ НОРМА ПРИБАВКИ

На величину прибавки сильное влияние оказывает исходный вес женщины до беременности, а точнее — индекс массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{масса тела в кг} / \text{рост в м в квадрате}$. Если ИМТ до беременности был меньше 18,5 (низкая масса тела), в течение 9 месяцев без каких-либо негативных последствий можно набрать 12,5–18 кг.

При ИМТ между 19 и 25 (нормальные значения) рекомендуемая прибавка составляет в среднем 10–15 кг.

ИМТ больше 26 говорит об избыточном весе (после 29 — об ожирении), так что набирать больше 7–11 кг нежелательно.

ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА

При прибавке веса на 12 кг прибавленные килограммы распределяются примерно так:

- плод — 3000–3400 г
- плацента — около 650 г
- околоплодная (амниотическая) жидкость — около 800 мл
- матка (увеличивается в размерах во время беременности) — 800–970 г
- молочные железы (увеличиваются в размерах во время беременности) — 400 г
- увеличение объема крови — до 1450 г
- увеличение объема внеклеточной жидкости — до 1450 г
- жировые отложения — до 2500 г

◆ ТЕМПЫ ПРИБАВКИ ВЕСА

Во время беременности это не менее важный параметр, чем общее количество килограммов, набранных за 9 месяцев.

- ✓ **В ПЕРВЫЕ 13 НЕДЕЛЬ** беременности можно прибавить от 1 до 3 кг, а при выраженном токсикозе можно вообще не набрать вес.
- ✓ **К 20-Й НЕДЕЛЕ** беременности рекомендуемое увеличение массы тела составляет 4 кг.
- ✓ **ПОСЛЕ 20-Й НЕДЕЛИ** беременности увеличение массы тела в норме происходит постепенно, около 500 г в неделю.
- ✓ **В 3 ТРИМЕСТРЕ** на каждые 10 см роста можно прибавить максимум 22 г в неделю.
- ✓ **ЗА 9-Й МЕСЯЦ** женщина обычно прибавляет около 1 кг.

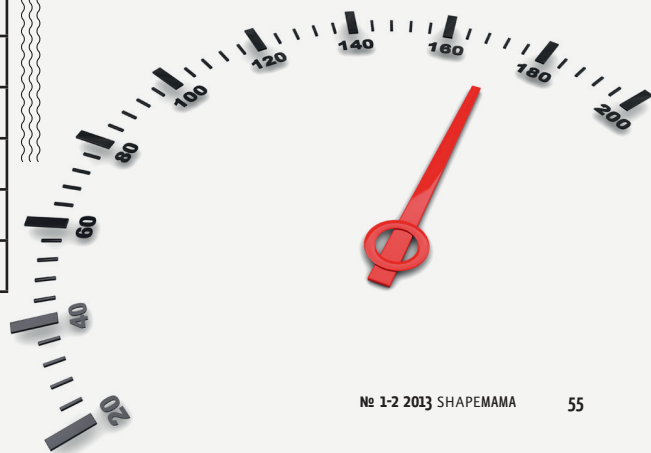
Оценить, соответствуют ли темпы прибавки веса нормам, вам поможет наша таблица.

Период	Прибавка в неделю (г)	Суммарная прибавка (кг)	В % от общей прибавки
1 месяц	0	0	0
2 месяц	-200/+100	-2/+1	0–5%
3 месяц	0/+200	0/+2	5–10%
4 месяц	+100–200	+1–4	15%
5 месяц	+100–200	+3–5	25%
6 месяц	+300–500	+6–9	45%
7 месяц	+300–500	+8–12	75%
8 месяц	+300–500	+10–14	90%
9 месяц	-300/+300	+9–15	100%



КАК ПРАВИЛЬНО ВЗВЕШИВАТЬСЯ

Чтобы иметь более или менее точные представления о темпах увеличения веса, процедуру взвешивания лучше всего унифицировать. Взвешиваться нужно с самого начала беременности в одно и то же время: утром до завтрака с опорожненным кишечником и мочевым пузырем, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде или без одежды. Результаты можно фиксировать в специальном дневнике. Запись можно вести в виде графика: на одной координатной линии отмечать срок беременности, на другой — прибавку в весе или (и) вес. Взвешиваться лучше с интервалом не менее недели. Так гораздо легче исключить какие-либо случайные колебания веса.



◆ РАСЧИТАЕМ РАЦИОН

Ошибочно мнение, что в период беременности стоит есть за двоих. Следуя этому стереотипу, можно не только изрядно поправиться, но и нарушить правильное формирование будущего малыша. Для того чтобы прибавка веса в «интересном положении» варьировала в пределах нормы, важно сбалансировать рацион питания, а также учесть срок беременности.

✿ ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА БЕРЕМЕННОСТИ

Общая энергетическая ценность рациона должна составлять 2600–2800 ккал.

В него рекомендуется ежедневно включать 110 г белков, 80 г жиров, 350–400 г углеводов.

БЕЛОК. Это строительный материал для растущего плода. Основной источник белка — мясо. Много его в птице, рыбе, яйцах, молочных продуктах, бобовых, орехах, семенах. Важно помнить, что 50% общего количества белков должно приходиться на белки животного происхождения — это не только мясо, но и яйца, молочные продукты.

ЖИРЫ. Они служат источником энергии и, кроме того, участвуют в образовании простагландинов — веществ, которые влияют на работу сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, а также на родовую деятельность. Больше всего жиров содержится в растительных маслах. В рационе беременной должно быть 40% жиров растительного происхождения. Из животных жиров рекомендуется коровье масло. Не рекомендуется употреблять в пищу бараний и говяжий жир, а также маргарин.

УГЛЕВОДЫ — основной источник энергии в организме, используемой в обмене веществ. При их недостатке в качестве «топлива» будут использоваться белки. Следовательно, плоду их поступает меньше, из-за чего ухудшается его развитие. Кроме того, снизится и сопротивляемость организма, ухудшится работа нервной системы. Углеводы лучше получать из продуктов, богатых клетчаткой: хлеб, фрукты, овощи. Количество сахара должно составлять 40–50 г в сутки.



СПИСОК ПРОДУКТОВ

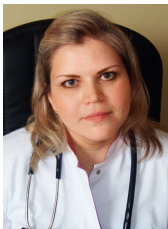
В рацион питания женщины в первой половине беременности должны входить:

- мясо или рыба — 120–150 г/сут.
- кефир или молоко — 200 г/сут.
- творог — 50 г/сут.
- хлеб — 200 г/сут.
- овощи — 500 г/сут.
- фрукты и ягоды — 200–500 г/сут.



наш эксперт

ТАТЬЯНА БОЙКО, ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ЦЕНТРА ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ



«Почему так важно следить за весом? Ответ на этот вопрос очевиден: прирост массы тела беременной отражает темпы роста плода, формирования плаценты, качество ее работы и, помимо этого, функциональное состояние многих органов и систем организма будущей мамы. При этом важно учесть, что жизнь вносит в схему прибавки веса в период беременности множество корректив: например, в течение недели вес женщины может не увеличиться, а на следующей — прибавиться вдвое. Прежде чем впасть в панику, посоветуйтесь со своим врачом. Некоторая скачкообразность набора веса может и не являться отклонением от нормы».

5 напольных весов от журнала «SHAPE-МАМА»

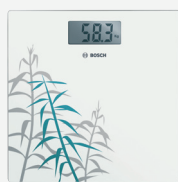
Хотите иметь возможность отслеживать прибавку веса в период беременности дома? Тогда позаботьтесь о приобре-

тении качественных напольных весов. Благодаря им вы получите точный, достоверный результат.



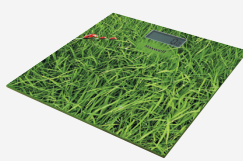
SCARLETT

Высокочувствительные датчики стильных весов SC-219 помогут измерить уровень жира, воды и мышечной массы с точностью до 100 г!



BOSCH

Электронные весы имеют удобный дисплей и ультратонкий дизайн. Активация весов происходит при постановке ног на платформу.



MAXWELL

MW-2659G — весы с платформой из закаленного стекла, оригинальным дизайном и функцией автоматического включения.



TEFAL

Весы BM7000 — ваш новый персональный тренер, ни помогут точно отследить соотношение мышечной и жировой масс!



TANITA

Анализатор состава тела BC-601 определит более 12 показателей, включая количество висцерального жира и сегментальный анализ.



◆ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Общая калорийность — 2500 ккал

ЗАВТРАК:

• фрукты свежие (200 г) • слабый кофе с молоком (1 чашка) • хлеб из муки грубого помола (2–3 ломтика) • сливочное масло (25 г) • варенье (35 г) • яйцо всмятку. **Всего: 720 ккал.**

ОБЕД:

• овощной салат с овощами по сезону, заправленный лимонным соком и растительным маслом (200 г) • ломтик говяжьей печени • макароны (200 г) с сыром (35 г) • хлеб (3 ломтика) • груша • мусс клюквенный. **Всего: 750 ккал.**

ПОЛДНИК:

• печеное яблоко (2 шт.). **Всего: 160 ккал.**

УЖИН: • хек отварной (100–150 г) • картофельное пюре (200 г) • хлеб (2 ломтика) • яблочный компот • за час до сна можно выпить стакан кефира. **Всего: 670 ккал.**

МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ:

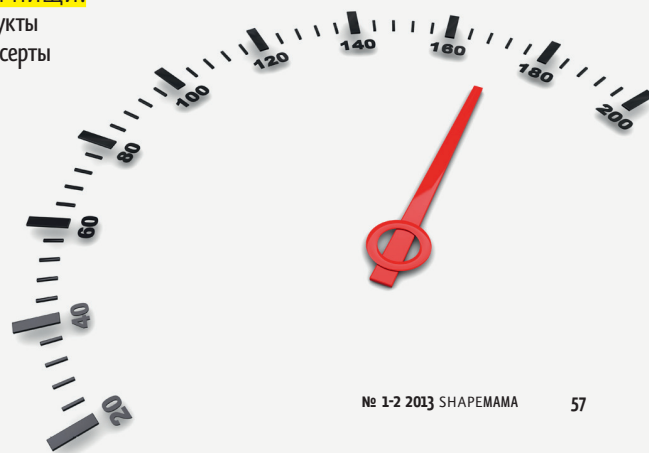
• свежие овощи и фрукты
• легкие молочные десерты
• несладкие йогурты
Всего: 200 ккал.

✿ ВТОРАЯ ПОЛОВИНА БЕРЕМЕННОСТИ

Общая энергетическая ценность рациона должна составлять 2900–3050 ккал.

Количество белков увеличивается до 125 г, жиров — до 70–90 г, углеводов — до 400–420 г. Питание должно быть регулярным, режим питания — 5–6 раз в день. В этот период повышается потребность в кальции, витамине D, железе, магнии, цинке и других микроэлементах. Поэтому диета беременной должна быть расширена за счет увеличения в рационе питания:

- мяса или рыбы — до 180–220 г/сут.
- творога — до 150 г/сут.
- молока или кефира — до 500 г/сут.



◆ ИЗЛИШНЯЯ ПРИБАВКА В ВЕСЕ

Ольга МАЩЕНКО
Срок беременности — 36 недель
Рост — 165 см
Третья беременность
Вес до беременности — 57 кг
Вес сейчас — 75 кг

«Основная прибавка была во втором триместре, после чего я стараюсь держать вес и прибавлять по графику. Но даже сейчас осталось 5 лишних килограммов. Мой гинеколог внимательно следит за прибавкой в весе, и когда я привезла из отпуска три лишних килограмма, сразу назначил мне разгрузочные дни: 6 стаканов кефира + 200 г творога или 8 зеленых яблок. Ни один мне не подошел — яблоки очень кислые, тем более в таком количестве, творог без сметаны и сахара я даже представить себе не могу. В период беременности сильно повысился аппетит — все время хочется положить что-нибудь себе в рот. Отвлекает от этого и очень помогает держать себя в руках работа. Стараюсь придерживаться разумной диеты — в ее основе долгие углеводы, молочные продукты и фрукты. Завтракаю обычно кашей, йогуртом, чаем. Причем йогурты готовлю сама. На обед отварная гречка с квашеной капустой и легкий суп. Блюда низкокалорийны и помогают бороться с анемией. На ужин — кефир и пара сухариков. Между приемами пищи — фрукты. Все это в идеале, иногда в меню добавляется что-то более калорийное. Как я сама пытаюсь контролировать свой вес? Накладываю в тарелку чуть меньше, чем хочется, и 2 раза в неделю хожу в бассейн».



ВАЖНО!

Для беременных с избыточной массой тела набор веса ограничен 2–6 кг за беременность. Бывает, когда вес полных женщин не изменяется за беременность, а в редких случаях они даже сбрасывают несколько килограммов.

◆ ПРИЧИНЫ ИЗЛИШНЕЙ ПРИБАВКИ ВЕСА

В первом триместре перебор веса случается редко. Чаще всего с излишней прибавкой беременная женщина сталкивается во втором и третьем триместрах. Тому есть несколько причин.

✓ **ТОКСИКОЗ В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ.** В этом случае женщина похудела в начале беременности, а потом чуть больше прибавила. Для расчета нормы прибавки веса врачу нужно опираться на вес женщины до беременности, а не после токсикоза.

ГДЕ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ ИЗЛИШКИ ЖИРА

В период беременности вес увеличивается по типу фигуры «груша» — то есть лишние килограммы откладываются на талии, ягодицах, бедрах и груди. Это так называемые репродуктивно значимые зоны. Жировая прослойка в этой области нужна для того, чтобы защищать малыша на протяжении всей беременности. Но иногда в период ожидания малыша происходит накопление абдоминального жира (он откладывается в брюшной полости) — это всегда сигнал о возможных проблемах со здоровьем. Это надо учитывать женщинам с мужской фигурой, спортсменкам, тем, у кого жир появляется сначала на талии и животе. Именно такой тип телосложения приводит женщин к ранним «мужским» болезням: гипертонии, атеросклерозу, инфаркту, инсульту, сахарному диабету. После родов абдоминальный жир уходит с большим трудом, чем с бедер и ягодиц. Таким женщинам надо стараться всю беременность строго следить за весом и заниматься физкультурой, плавать, ходить пешком и двигаться при любой возможности. В еде ограничить жирное, в частности продукты со скрытыми жирами: колбасы, кондитерские изделия, шоколад.

✓ **КРУПНЫЙ ПЛОД ИЛИ МНОГОПЛОДНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ.** В этом случае вес будущей мамы растет за счет малышей. К сожалению, повлиять на подобный перебор веса невозможно, его нужно просто учитывать при дальнейшем ведении беременности и последующих родов. Таким беременным ни в коем случае нельзя ограничивать питание или практиковать разгрузочные дни.

✓ **МНОГОВОДИЕ.** Причинами этого состояния могут быть как многоплодная беременность, так и патологии, например сахарный диабет или резус-конфликт. Многоводие хорошо определяется при пальпации и УЗИ. Если диагноз подтверждается, необходимо выяснить причину и начать соответствующую терапию.

✓ **ОТЕКИ.** Характерны для второго и третьего триместров беременности. Чаще всего они связаны с поздним токсикозом, гестозом. Сопутствуют этому состоянию появление белка в моче, повышение артериального давления. В таком случае врач должен выяснить

причину гестоза (тромбофилия, дисфункция почек и др.) и устранить ее. Также причинами отеков могут быть употребление большого количества жидкости, злоупотребление соленой пищей, что вызывает задержку жидкости в организме. В этом случае помогут бессолевая высокобелковая диета и коррекция количества принимаемой жидкости (не более 1,5 л в день).

✓ **АЛИМЕНТАРНЫЙ ФАКТОР.** Излишнее или несбалансированное (высококалорийное) питание — самая частая причина избыточной прибавки веса. Проявляется она в виде отложения жира. Если женщина уже вступила в беременность с излишним весом, и он продолжает увеличиваться семимильными шагами, просто коррекцией питания в данном случае не обойтись. Необходима будет консультация эндокринолога и терапевта для того, чтобы исключить хронические заболевания и нарушения обмена веществ, которые могут стать причиной увеличения массы тела.

СОВЕТ!

Калорийность рациона сокращайте за счет углеводистой пищи. Так, например, крупы лучше добавлять в небольших количествах в супы. А если вы хотите полакомиться кашей, уменьшите количество хлеба в этот день. То же самое касается макаронных изделий — изредка используйте их в качестве гарнира (в этот день откажитесь от каш и хлеба).

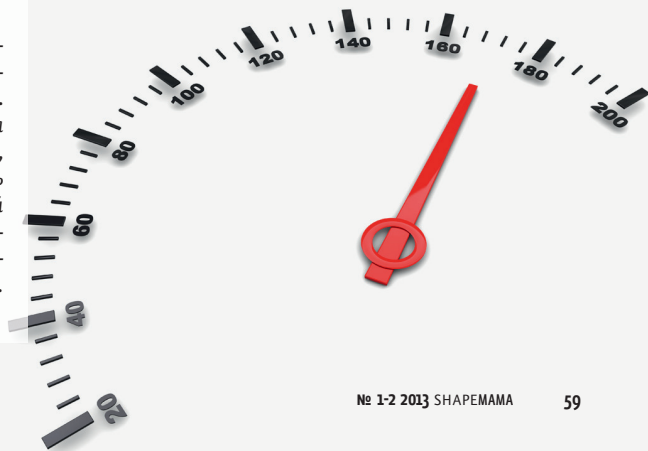
наш эксперт

ЕКАТЕРИНА ЖУРАВЛЕВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ ЦЕНТРА ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ



«Если у женщины изначально был нормальный вес, то чрезмерная прибавка при беременности может быть устранена путем оптимизации ее питания и образа жизни. Однако сразу необходимо условиться, что эта прибавка не результат какой-либо патологии — сахарного диабета, различных эндокринных нарушений и т.д. Если говорить о женщинах, вступающих в беременность с избыточной массой тела, стоит помнить: единственное, что действительно работает в направлении снижения веса, — это диеты с уменьшением калорийности и объема суточного рациона. При беременности подобное недопустимо».

При беременности подобное недопустимо».





◆ ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО КОРРЕКТИРОВАТЬ ВЕС

Избыточная прибавка массы тела, помимо осложнений беременности, может стать причиной:

✿ УВЕЛИЧЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ПОСЛЕ РОДОВ.

Шведские врачи установили, что беременным, набравшим меньше 16 кг, намного легче похудеть — уже через год они весят в среднем лишь на 1,4 килограмма больше своего веса до беременности. Мамочки, поправившиеся на 16 кг и более, через год сохранили 5,5 килограмма из накопленного, а через 15 лет набрали еще 17.

✿ ОЖИРЕНИЯ У МАЛЫША.

Если женщина до беременности страдала от ожирения или лишнего веса, то у ее ребенка приблизительно к шести годам, а то и раньше есть все шансы быть носителем лишних килограммов — таковы данные ученых из Университета Пенсильвании. К четырехлетнему возрасту дети от пухленьких мам уже весили больше, чем их сверстники, обладали большим индексом массы тела и окружностью талии. Такой неутешительный прогноз реализуется с большой вероятностью только в том случае, если будущая мама будет во время бе-

ременности питаться несбалансированно и переедать. Согласно докладу американских ученых, опубликованному в FASEB Journal, чтобы избежать этого, нужно уменьшить содержание жиров в рационе. «Снижение количества жиров благотворно влияет на участок гена, ответственный за регуляцию объема жира в организме и расщепление глюкозы, — объясняет Кирсти АГАРД, д.м.н., автор исследования. — Он наиболее активен у детей, мамы которых ограничивали потребление жирной пищи в период беременности».

✿ ОСЛОЖНЕНИЯ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Повышение ИМТ на 1–2 единицы увеличивает риск гипертонии, гестоза и диабета при повторной беременности. Увеличение показателя индекса массы тела на три и более единицы может спровоцировать возникновение риска гибели плода.

ВАЖНО!

◆ КОРРЕКТИРУЕМ СВОЙ ВЕС



Повышение аппетита у беременной связано не с повышенной потребностью в питательных веществах, а с увеличением в крови гормона прогестерона. Это происходит, начиная с 13 недели беременности.

Повсеместно распространено правило: при беременности необходимо есть за двоих. Однако это не так — необходимо **есть ДЛЯ ДВОИХ**. Именно поэтому для того, чтобы контролировать прибавку веса в период беременности, учтите следующее:

КАЛОРИЙНОСТЬ Для покрытия всех энергетических и пищевых потребностей мамы и плода необходимо увеличить калорийность своего рациона не более чем на 20%. В среднем он не должен превышать 2300–2500 ккал в первой половине беременности и 2700 ккал — во второй.

После консультации с врачом 1–2 раза в неделю вы можете снижать калорийность рациона на 200–300 ккал. Делать это лучше за счет уменьшения порций, а не за счет отказа от целого приема пищи.

наш эксперт

ОЛЬГА ПЕРЕВАЛОВА, К.М.Н., ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ



«Риск получить проблемы со здоровьем, выраженный целлюлит может появиться, если вес в период беременности увеличится на 18–25 кг и более. Поэтому каждая беременная женщина должна следить за питанием с первого дня беременности и до последнего. В это время рекомендуется следующий рацион: молочные продукты с пониженной жирностью (от 2 до 5%), постная телятина и говядина, печень молодых животных, птица без кожицы, рыба, орехи, яйца. Эти белковые продукты желательно есть ежедневно 2–3 раза, но не в жареном, а в вареном, тушеном виде, запеченные в духовке в фольге, приготовленные на гриле, желательно без масла».

РЕЖИМ ПИТАНИЯ Старайтесь есть в одно и то же время. Такой режим дисциплинирует ваш организм — желудок будет готов к приему и перевариванию пищи, а значит, лучше усвоит все, что вы съели.

КРАТНОСТЬ ПИТАНИЯ Старайтесь есть 5–6 раз в сутки небольшими порциями (в среднем по 200 г). Нормальный интервал между приемами пищи — 4–5 часов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД:

- завтрак — 30%,
- второй завтрак — 10%,
- обед — 40%,
- полдник — 10%,
- ужин — 10%.

ФАКТ!



Проведение 2–3 разгрузочных дней в неделю при избыточной прибавке веса в период беременности спорно. Не прибегайте к ним без консультации с врачом.

ПЕРЕКУС Чаще всего лишние килограммы в период беременности набегают из-за высококалорийных перекусов. Попробуйте сделать их более легкими. Вот несколько подходящих вариантов.

- 1/ Крекер намажьте тонким слоем масла, присыпьте мелко порубленной зеленью, сверху выложите вареную креветку.
- 2/ Ломтик огурца или болгарского перца со смесью нежирного творога и сметаны.
- 3/ Баночка (75 г) ванильного йогурта с одним небольшим бисквитом.

ПЕРЕД СНОМ Последний прием пищи должен происходить за 2–3 часа до сна и состоять из легкоусвояемых продуктов (кефир, простокваша, творог).

◆ **ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

Общая калорийность — 2300 ккал

ЗАВТРАК:

- стакан фруктового сока или фрукты (200 г) • мясли с молоком (150 г)
- яйцо всмятку • некрепкий чай. **Всего: 500 ккал.**

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- ломтик нежирной ветчины и зеленый горошек (100 г) • несладкий йогурт (75 г)
- один банан. **Всего: 260 ккал.**

ОБЕД:

- суп рисовый с зеленью на курином бульоне • говядина отварная (100 г)
- овощной салат с тертым сыром (200 г) • хлеб из муки грубого помола (2 ломтика) • мусс яблочный (100 г). **Всего: 750 ккал.**

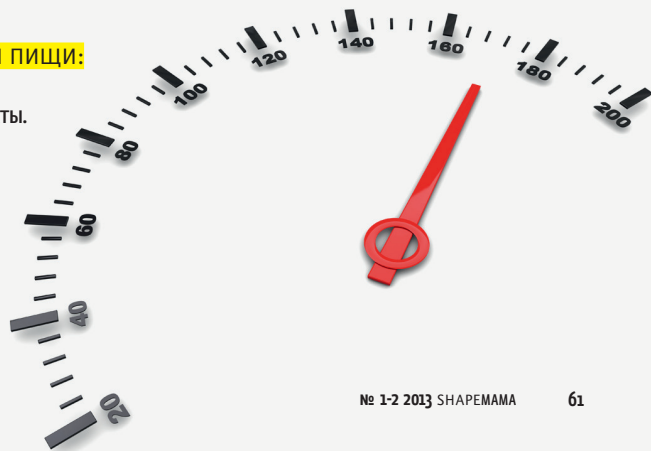
ПОЛДНИК:

- творожный сырок (100–150 г). **Всего: 110 ккал.**

- УЖИН:** • омлет из одного яйца • 2 гренки со шпинатом (200 г) • стакан молока. **Всего: 410 ккал.**

МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ:

- свежие овощи
 - кисло-сладкие фрукты.
- Всего: 300 ккал.**



◆ ДЕФИЦИТ ВЕСА

Елена БЕЛОБРИЦКАЯ
 Срок беременности — 40 недель
 Рост — 164 см
 Вторая беременность
 Вес до беременности — 50 кг
 Вес сейчас — 58 кг

«До первой беременности я весила 58 кг и чувствовала себя толстенкой — мой привычный вес 50–52 кг. С ним мне комфортно. А потом в первом триместре первой беременности я похудела до 50 кг. Никакого токсикоза не было, чувствовала я себя прекрасно, ела то, что хотела — в основном сырые овощи и фрукты. Я расцениваю это как естественную корректировку питания. Вообще, я вегетарианка, до беременности не ела мяса, яиц и рыбы, во время беременности и в период грудного вскармливания — только мяса. Потом вес стал прибавляться достаточно равномерно, увеличивался животик, и малыш рос согласно нормам. Во вторую беременность на 7 месяце на осмотре врача установили, что малыш развивается нормально (измеряли окружность живота), а вот мой вес, по мнению врача, должен быть больше. Хотя мне самой было очень комфортно. По моим наблюдениям и ощущениям, я набирала даже больше, чем в первую беременность. Врач, конечно, советовал кушать больше, но я и так ела достаточно много, просто питание было здоровое, натуральное, никакого фастфуда и других вредностей. В период беременности я вела очень активный образ жизни, продолжила занятия танцами, так что лишние килограммы попросту сгорали».



ФАКТ!

Если женщина вступила в беременность с недостатком веса, то ей позволено набрать больше килограммов за период вынашивания малыша. До 20 недели — 5 кг, к 40 неделе — 15,5 кг.

◆ КОГДА СЛЕДУЕТ БЕСПОКОИТЬСЯ

Недобор веса в период беременности — понятие весьма условное. Так, например, женщины, которые до беременности имели избыточный вес, могут поправиться в период ожидания малыша всего на 5–6 кг — это в 2 раза ниже нормы! Однако для них такая величина прибавки допустима. А вот если такую массу тела наберет женщина худощавого или нормального телосложения, это веский повод задуматься о неблагоприятном течении беременности — проблемах со здоровьем у будущей мамы или нарушении развития плода.

Принято считать, что:

- Прибавка веса менее 7 килограммов для женщины с нормальным или худощавым телосложением за весь период беременности считается недостаточной.
- Начать искать причину потери веса при беременности следует, если она составляет более 4 килограммов за первый триместр, или вес снизился очень резко.
- Также вас должно насторожить, если прибавка веса отсутствует в течение трех недель в первой половине беременности и в течение двух недель — во второй.

◆ ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ВЕСА

Медики считают эту ситуацию более тревожной, чем излишняя прибавка веса, ведь прежде всего от недобора страдает сам малыш. Существуют риски:

- ✓ **НЕПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ ПЛОДА.** Колелблется от легкой степени гипотрофии до возникновения аномалий развития.
- ✓ **РОЖДЕНИЯ МАЛОВЕСНОГО РЕБЕНКА (МЕНЕЕ 2,5 КГ).** Такие детки часто ослаблены, имеют неврологические проблемы, подвержены инфекционным заболеваниям.
- ✓ **ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ.** Если недобор веса связан с недоеданием женщины, сбивается синтез гормонов, сохраняющих беременность. Особенно опасна стремительная потеря веса. В этом случае в крови беременной повышается концентрация кетонов — токсического вещества, которое может стать причиной пороков развития крохи.

◆ ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА ВЕСА

Недобор веса во время беременности может быть связан:

✿ В ЛЮБОМ ПЕРИОДЕ

С НЕДОЕДАНИЕМ, НЕСБАЛАНСИРОВАННЫМ, НЕРАЦИОНАЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.

Причиной этого могут быть либо социальные факторы, либо то, что женщина сознательно урезает свой рацион, боясь сильно прибавить в весе в период беременности.

С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ БУДУЩЕЙ МАМЫ. К таковым относятся

эндокринные нарушения, например тиреотоксикоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы, а также онкологические заболевания.

✿ ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

С ТОКСИКОЗОМ. Как только он перестает беспокоить женщину, она начинает прибавлять в весе.

✿ ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

С МАЛОВОДИЕМ. Количество околоплодных вод не превышает 500 мл. Основные причины данной патологии до конца не выяснены, однако сюда стоит отнести инфекции бактериального происхождения, недостаточность развития эпителия, выстилающего амниотическую оболочку, или же снижение ее секреторной функции; тяжелые формы гестоза. Терапия маловодия — лечение основного заболевания, на фоне которого оно развилось.

ВАЖНО!

Дефицит веса до беременности у женщины, которая питается нормально в период ожидания малыша, не опасен для ребенка и не является проблемой.

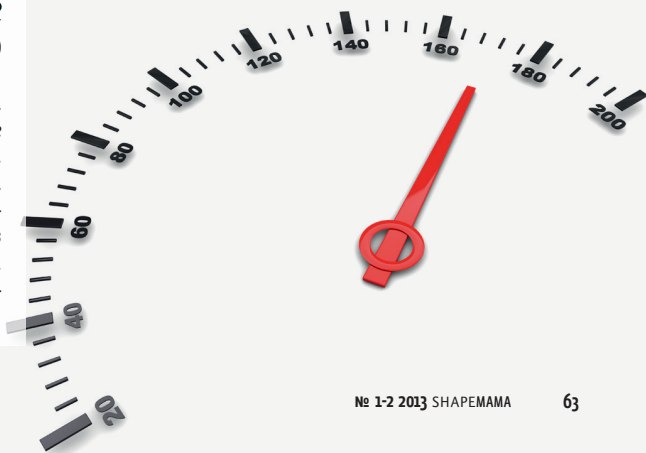
С МАЛЫМ ВЕСОМ ПЛОДА. Это может быть индивидуальной особенностью женщины. Если в семье уже имелись неоднократные случаи рождения маловесных детишек, это, как правило, не слишком опасно. Или причина может крыться в СЗРП (синдром задержки развития плода). Он развивается из-за гипоксии плода (кислородного голодания), различных инфекционных процессов, АФС (антифосфолипидный синдром), генетических форм тромбофилии, патологий щитовидной железы беременной женщины.

наш эксперт

ТАТЬЯНА СЛУКИНА, К.М.Н., ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА СЕТИ КЛИНИК «АСТЕРИ-МЕД»



«Если женщина недобирает вес во время беременности из-за возможных проблем с питанием, то в нашей стране чаще всего это социальная, а не медицинская проблема. В этом случае врачи женских консультаций стараются как можно чаще направлять таких беременных в стационар. Недостаток железа или минеральных веществ и витаминов можно компенсировать лекарственными препаратами, а вот белковую недостаточность — только нормальным питанием».



◆ КОРРЕКТИРУЕМ СВОЙ ВЕС

Не изводите себя, если вы заметили, что слегка похудели: переживания только ускорят этот процесс. Проконсультируйтесь с врачом и начинайте действовать.

КОНТРОЛЬ ВЕСА Взвешивайтесь как минимум раз в неделю, показатели веса фиксируйте в дневнике. В него же записывайте особенности своего ежедневного рациона. Подобные записи помогут скорректировать ваше питание.

ИССЛЕДОВАНИЯ Не пренебрегайте контрольными анализами и УЗИ. Они могут указать на проблему (если таковая присутствует), которая стала причиной потери веса.



ФАКТ!

12%

беременных женщин значительно урезают свой рацион из-за боязни поправиться. Это недопустимо! Во-первых, от нехватки питания будет страдать ребенок. Во-вторых, велик шанс подорвать собственное здоровье.

- 3/ За полчаса до приема пищи и в течение полутора часов после не пейте никакой жидкости, даже воды.
- 4/ Отдавайте предпочтение хорошо протертой и проваренной пище. Такая консистенция поможет желудку быстрее переварить ее. Отлично подойдут легкие супы-пюре и смузи.
- 5/ Качество пищи гораздо важнее, чем ее количество. Поэтому ешьте понемногу, но только полезные и здоровые продукты. Например, вместо того чтобы перекусить сарделькой или булочкой, съешьте кусочек вареной говядины, немного творога или кисло-сладких фруктов.
- 6/ Если вы не можете принимать пищу или все съеденное тут же возвращается, придется лечь в больницу для лечения токсикоза. Незамедлительно обратиться к своему врачу нужно при сильной рвоте и потере жидкости. Если вас рвет более 4 раз в сутки, то, скорее всего, вы нуждаетесь в госпитализации.

В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ

Не стоит беспокоиться из-за потери веса перед родами. Она вполне естественна и в какой-то степени является предвестником скорого появления малыша на свет. В этот период в организме происходят многочисленные изменения, направленные на подготовку к родам. На их фоне у беременной женщины может снижаться аппетит и, соответственно, вес.

ТОКСИКОЗ Даже если вас сильно тошнит, и вы не можете или не хотите есть, необходимо обеспечить поступление питательных веществ в организм хотя бы в минимальном количестве. Что для этого нужно сделать?

- 1/ Определите, в какое время дня вы чувствуете себя лучше. На это время должны приходиться основные приемы пищи.
- 2/ Завтракайте, по возможности, пораньше. Лучше, если принимать пищу вы будете, не вставая с постели.

наш эксперт ТАТЬЯНА БОЙКО, ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ЦЕНТРА ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ



«Если вы заметили, что начали худеть, обязательно скажите об этом своему врачу. Но если анализы хорошие и вам говорят, что потеря веса при беременности в вашем случае является нормой, то будьте спокойны: такое часто случается. В конце концов, внутри вас растет малыш. Он берет от мамы необходимые «стройматериалы» для закладки и развития своих органов. Поэтому неудивительно, что мамы в процессе становятся меньше. Не беспокойтесь, позже нагоните свое».

ЖЕЛЕЗО Дефицит веса часто сопровождается анемией. В этом случае необходимо дополнительно принимать препараты железа — подходящие назначит ваш врач.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ При недостатке веса до беременности часто в организме не хватает витаминов. Восполнить их поможет достаточное количество овощей (желательно употреблять в сыром виде) и фруктов.

КАЛОРИЙНОСТЬ В первом триместре она должна быть не менее 2500 ккал, ко второму триместру при необходимости можно довести ее до 2800 ккал.

БЕЛОК Недостаточная прибавка веса часто связана с недостатком в питании белка. Необходимую норму для себя вы сможете рассчитать, исходя из пропорции — 1–1,5 г белка на 1 кг веса.

ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ При недостатке веса вы можете позволить себе чуть больше жиров — 1 г на 1 кг веса. При этом 80% всех жиров должны быть растительного происхождения. Углеводов в дневном рационе должно содержаться не менее 400 г (из них сложных — не менее 70%).

ПРОФИЛАКТИКА

Некоторых ситуаций, которые становятся причинами дефицита веса, легко избежать, витаминизировав свое меню.

- **ВИТАМИН А** — повышает сопротивляемость организма инфекциям и воспалениям. Лучшие его источники: печень, сливочное масло, достаточно этого вещества в овощах и фруктах красного цвета.
- **ВИТАМИНЫ В1 И В2** — предупреждает развитие токсикоза в первом триместре беременности. В третьем триместре полезны для профилактики родовой слабости. Их много в отрубях, проростках пшеницы, семенах подсолнечника.
- **ВИТАМИН D** — регулирует кальциевый и фосфорный обмен, поэтому особенно важен для формирования скелета будущего крохи. Чтобы получать его в нужном количестве, ешьте молочные продукты, жирные сорта рыбы и яйца.

СОВЕТ!

Вегетарианки, которые полностью исключают из своего рациона мясо, могут получать необходимые животные белки, употребляя рыбу, яйца и любые молочные продукты: сыр, творог, сливочное масло, молоко или кефир.



◆ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Общая калорийность — 2800 ккал

ЗАВТРАК:

- молочная каша с маслом (200 г) • ломтик зернового хлеба с сыром (50 г)
- чай с молоком • 1–2 печенья. **Всего: 830 ккал.**

ОБЕД:

- винегрет (200 г) • суп вермишелевый на курином бульоне (150 г) • отварная куриная грудка (200 г) • рис с тушеной морковью (150 г) • компот из сухофруктов. **Всего: 760 ккал.**

ПОЛДНИК:

- творог со сметаной (180 г) • кисло-сладкие фрукты (200 г) • чай. **Всего: 300 ккал.**

УЖИН:

- салат из свеклы с черносливом (120 г) • ломтик телятины (170 г)
- картофельное пюре (150 г) • 2 вафли и печенье • чай. **Всего: 590 ккал.**

МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ:

- сухофрукты, орешки • кусочек (около 100 г) фруктового или овощного пирога. **Всего: 320 ккал.**

