



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ В РАЙОНАХ С ПЛОХОЙ ЭКОЛОГИЕЙ

Авезова Шахноза Ходжабековна

Нукусский техникум здравоохранения. Абу Али ибн Сини.

Учитель медсестер

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13822947>

### ARTICLE INFO

Received: 17<sup>th</sup> September 2024  
Accepted: 19<sup>th</sup> September 2024  
Published: 21<sup>st</sup> September 2024

### KEYWORDS

беременность,  
питание, экология, метод.

### ABSTRACT

*В период внутриутробного развития организм малыша полностью зависит от образа жизни будущей мамы. Если женщина не испытывает нервных перегрузок, полноценно отдыхает, правильно питается, то ребенок чувствует себя защищенным. Особо сознательные барышни переходят на правильный рацион еще при планировании беременности.*

### ВВЕДЕНИЕ

Организация питания в перинатальный период направлена на поддержание здоровья женщины, обеспечение гармоничного развития малыша. Главный инструмент в достижении цели — ответственное отношение будущей мамы к своему ежедневному рациону. Неграмотное питание во время беременности оборачивается нутритивным дефицитом. Это приводит к возникновению внутриутробных патологий, осложнению гестации, повышает шансы на развитие у ребенка аутоиммунных реакций, активацию неблагоприятной генетики (наследственной предрасположенности к заболеваниям).

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Причинами нутритивного дисбаланса в организме беременной женщины становятся:

- Дефицит и профицит калорий. Низкая энергетическая ценность рациона заставляет организм младенца включать механизм форсированного усвоения всего, что съедает мама. Нутригенетики утверждают, что привычка кушать все подряд сохраняется после рождения, угрожая ожирением. На женском организме недостаток калорий отражается слабостью мышц маточной мускулатуры. Возникает опасность невынашивания плода. Избыток калорий приводит к набору лишнего веса, а это — нагрузка на суставы, сосуды, риск развития гестационного сахарного диабета, гипертонии, варикоза.
- Нехватка витаминов. Гиповитаминоз при беременности — прямая угроза жизни здоровью ребенка. Дефицит витаминов А, Е замедляет рост плода, провоцирует преждевременное родоразрешение. Недостаток В1, В9 вызывает дефекты развития нервной системы. Недобор витамина D — причина неонатального рахита, нарушения зрения. Следствием гиповитаминоза В2 становятся пороки сердца, расщепление твердого нёба, деформация рук и ног новорожденного.
- Недостаток минеральных веществ. Микроэлементы участвуют в

эмбриональном развитии не меньше, чем витамины. Дефицит меди приводит к снижению иммунного статуса у мамы и ребенка, кальция, фосфора — к деминерализации костной ткани плода, йода — к задержке нервно-психического развития малыша, железа — к железодефицитной анемии у беременной, угрозе выкидыша, магния — к преждевременным родам, развитию аритмии у матери, цинка — к замедленному росту эмбриона.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Правильно питаться — значит обеспечить ребенку стабильный рост и развитие, защитить себя от перинатальных рисков и осложненных родов. Беременной нужно кушать не «за двоих», а «для двоих».

Примерная витаминно-минеральная норма в сутки (в мг) Минералы

- кальций - 1200
- фосфор - 700
- магний - 360
- йод - 200
- цинк - 15
- железо - 30
- медь - 2-3
- Витамины
- ретинол (А) - 1,2
- тиамин (В1) - 1,8
- пиридоксин (В6) - 2,1
- фолиевая к-та (В9) - 400 мкг
- токоферол (Е) - 10
- эргокальциферол (D) - 500МЕ
- аскорбинка (С) - 100

Для профилактики витаминно-минерального дефицита питание рекомендуется дополнить приемом специальных витаминов для беременных.

Организм ребенка в материнской утробе формируется постепенно. Из крошечного пятнышка, которое женщина впервые видит на снимке УЗИ, развивается полноценный человечек. Перинатальный период включает три триместра, в каждом из которых малыш «предъявляет свои требования». Диета для беременных состоит из трех этапов.

Женский организм подстраивается под новые условия. Для беременной типичны быстрая утомляемость, сонливость, нестабильное настроение. Появляются проблемы с мочеиспусканием и опорожнением кишечника, острые реакции на вкусы, запахи. А в это время закладывается фундамент здоровья малыша. У него формируются нервная и кровеносная системы, начинает интенсивно работать сердце. Правильное питание в первом триместре — способ стабилизировать мамино состояние и нивелировать риски внутриутробных аномалий.

Принципы составления рациона в 1 триместре:

- Не жадничать. Переедание усиливает симптомы токсикоза, провоцирует сбой пищеварения. Питаться нужно скромными порциями с интервалом в 3-3,5 часа.
- Позаботиться о «стройматериалах». Основа для формирования клеток плода — белок. Из него организм получает 20 незаменимых аминокислот, которые не может выработать самостоятельно. В меню должно присутствовать нежирное мясо — индейка, курица, телятина. Дважды в неделю необходимо кушать рыбу, чередуя нежирные сорта (минтай, треску) с жирными (семгой, горбушей, лососем).

- «Договориться» с кишечником. Проблема многих женщин в начале беременности — запоры. Справиться с ними помогает клетчатка, которая содержится в сырых овощах, твердых фруктах, отрубях.
- Полонить запасы. При формировании нервной системы малыш выжимает из маминого организма йод, витамины группы В. Чтобы предупредить витаминно-минеральный дефицит, в рацион нужно ввести креветки, кальмары, морскую и цветную капусту, гречневую кашу, яйца, орехи.
- Не экспериментировать с напитками. Пить рекомендуется воду — негазированную бутилированную или фильтрованную. Добавленный свежавыжатый лимонный сок поможет успокоить тошноту.

Примерно к 14-15 неделе самочувствие женщины нормализуется — проходит токсикоз, повышается физическая и эмоциональная активность. У малыша начинают вырабатываться клетки крови, укрепляется костная ткань, включается в работу гипофиз, появляются первые волосы и ногти, прогрессирует минерализация костей, начинают сокращаться мышцы. Чтобы обеспечить повысившиеся потребности ребенка, маме нужно усиленно питаться. При этом увеличивать надо не калораж, а количество полезных веществ. В это время оба организма нуждаются в поступлении витамина D, кальция, железа.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В диете для беременных есть свои бонусы. Женщина освоит рецепты здорового меню, привыкнет правильно питаться, легко придет в форму после родов.

Конечно, не стоит делать культ из пищи, забывая о собственном комфорте и внешности. Чувствовать себя уверенно поможет специальное белье для беременных, а о красоте кожи позаботятся гипоаллергенные средства — кремы от растяжек, гели, бальзамы.

#### **ЛИТЕРАТУРЫ**

1. [www.tibbiyot.uz](http://www.tibbiyot.uz)
2. [www.med.ru](http://www.med.ru)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)