


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра пропедевтики детских болезней

# Питание беременной женщины

Выполнила: студентка П-301А гр.  
Муртазина Э. С.



Пища для беременной женщины должна быть полноценной и состоять из разнообразных продуктов с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей и витаминов.

Принимать пищу беременной женщине надо не реже 4 раз в сутки, по возможности в одни и те же часы:

- завтрак должен быть сытным и составлять 30 — 35% суточного рациона.;
- обед должен включать 3 блюда и составлять около 40% суточного рациона;
- остальные 25% дневного рациона приходятся на ужин, который должен состоять из легких блюд (яичница, каша, творожные и овощные запеканки, салат).
- в 21—22 ч желательно дополнительно принимать простоквашу, однодневный кефир, компот и др.



## Первая половина беременности

Суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов при общей энергоценности 2400-2700 ккал. Такое соотношение полностью покрывает потребности организма беременной и обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы.

В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание:

- первый завтрак должен содержать около 30% энергоценности суточного рациона;
- второй завтрак - 15%;
- обед - 40%;



## Вторая половина беременности

Во второй половине беременности количество белка в рационе должно уже составлять 120 г, жира 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности суточного рациона 2800-3000 ккал.

Во второй половине беременности рекомендуется 5-6 разовое питание. Женщина должна получать (примерно): хлеба пшеничного — 100-150 г, ржаного — 150-200 г, мяса или рыбы — 200 г, масла сливочного — 40 г, масла растительного — 30 г, 1 яйцо, молока — 500 г, творога — 150 г, кефира — 200 г, сметаны — 30 г, мучных изделий (печенье, булочка и т.п.) — 100 г, макаронных изделий — 60 г, крупы — 50 г, картофеля — 400 г, капусты — 100 г, лука репчатого — 35 г, моркови — 100 г, томатов — 200 г, а также чай, какао (от кофе и острых приправ следует отказаться).



# Витамины

## Витамин А:

- обеспечивает рост плода;
- участвует в образовании зрительных пигментов;
- обеспечивает развитие плаценты;
- играет важную роль в активации иммунитета;
- способствует улучшению самочувствия беременной женщины, помогает нормализовать сон, усилить сократительную функцию сердечной мышцы.



## Витамин С:

- необходим для нормального развития всех элементов плодного яйца;
- участвует в обмене веществ и поддерживает работу всех органов;
- повышает иммунитет и работоспособность;
- губительно действует на бактерии, нейтрализует токсины;
- повышает устойчивость организма к инфекциям;
- укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- ускоряет заживление ран.



## Бетакаротин:

- активно участвует в защите организма от инфекций;
- улучшает зрение;
- способствует быстрому заживлению ран, что очень важно для будущей мамы в связи с предстоящими родами;
- антиоксидант, защищает клеточные структуры от разрушения свободными радикалами;



## Витамин D:

- необходим для образования скелета и зубов;
- поддерживает баланс кальция и фосфора в организме матери;
- необходим для профилактики рахита у грудного ребёнка;
- способствует оптимальной работе сердечно - сосудистой системы;
- способствует общему развитию будущего ребёнка.





## Витамин В1:

- предотвращает токсикоз первой половины беременности;
- укрепляет нервную и сердечно – сосудистую системы;
- улучшает аппетит.

## Витамин В2:

- участвует в процессах обмена веществ;
- играет большую роль в формировании костного скелета, мышц, нервной системы плода;
- является одним из основных витаминов роста.



## Витамин В5:

- участвует в подавлении воспалительных процессов;
- помогает справиться со стрессом;
- оказывает благотворное влияние на нервную систему (хорошая концентрация внимания, высокий жизненный тонус).

## Витамин В6:

- стимулирует рост эмбриона;
- способствует образованию гемоглобина в эритроцитах;
- регулирует процессы торможения в нервной системе беременной женщины - уменьшает раздражительность.



## Витамин В12:

- участвует в метаболизме белка;
- необходим для образования гемоглобина в эритроцитах;
- регулирует обмен жиров и углеводов;
- стимулирует работу нервной системы.

## Фолиевая кислота:

- снижает риск развития пороков нервной системы будущего ребёнка;
- обеспечивает рост и развитие плода.



# Минеральные вещества и микроэлементы

## Железо:

- участвует в образовании гемоглобина в эритроцитах;
- поддерживает иммунитет;
- положительно воздействует на нервную систему.

## Йод:

- оказывает влияние на формирование и созревание ГМ плода;
- участвует в образовании гормонов щитовидной железы;
- участвует в эндокринном обеспечении нормального течения беременности.



## Кальций:

- участвует в образовании костей и зубов;
- регулирует ритм сердца;
- участвует в формировании нервной системы, сердца и мышц;
- необходим для развития всех тканей ребёнка, включая нервные клетки, внутренние органы, скелет, ткани глаз, ушей, кожи, волос и ногтей;
- участвует в процессе свёртывания крови.



## Магний:

- участвует в регуляции нервно-мышечной передачи, предотвращая тем самым повышение тонуса матки;
- участвует в деятельности многих важнейших ферментов;
- необходим для правильного образования костей;
- усиливает желчевыделительную функцию печени и желчного пузыря;
- обладает антистрессовым действием, нормализует сон;
- участвует в инициации родового акта.



## Медь:

- участвует в деятельности мозга;
- необходима для нормального функционирования желез внутренней секреции, выработки инсулина и адреналина.

## Хром:

- способствует более эффективному обмену веществ;
- стимулирует деятельность ферментов, участвующих в использовании глюкозы для производства энергии;
- управляет метаболизмом инсулина.



## Цинк:

- снижает риск развития внутриутробных аномалий;
- участвует в формировании скелета плода;
- необходим для транспорта витамина А;
- необходим для синтеза белков и инсулина.

## Марганец:

- необходим для развития хрящей;
- антиоксидант;
- помогает организму усваивать глюкозу.





## Селен:

- антиоксидант;
- поддерживает иммунитет;
- усиливает действие витамина Е



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!