

## Харчування

Всі жінки мають набрати вагу за період вагітності. Саме їжа, що вживається жінкою під час вагітності, є джерелом росту дитини.

## Скільки ваги вам треба набрати протягом вагітності?

Це залежить від вашої ваги перед вагітністю. Здорове збільшення ваги для більшості жінок складає 25-35 фунтів. Якщо ваги набирається занадто багато або занадто мало, у матері та дитини можуть бути проблеми зі здоров'ям.

Вага, що набирається, тільки частково йде на дитину. Ваш організм має збільшити кількість крові, інших рідин і тканин і запасти поживні речовини. Якщо ви наберете менше ваги, ніж рекомендовано, у дитини буде менше шансів на добре здоров'я при народженні і пізніше в житті.

## Скільки ваги рекомендовано набирати?

Вага до вагітності	Рекомендоване збільшення ваги
Середня або нормальна вага для дорослої жінки	25-35 фунтів
Недостатня вага	28-40 фунтів
Надлишкова вага	15-25 фунтів
Ожиріння	15 фунтів

Джерело: Nutrition During Pregnancy, 1990. Institute of Medicine, National Academy of Sciences, Washington, D.C.

При вагітності двійнею рекомендується набрати 35-45 фунтів. При вагітності трійнею загальна набрана вага повинна складати приблизно 50 фунтів.

Найздоровіші новонароджені важать 7-8 фунтів. Деякі малюта важать трохи менше або більше. Ви, мабуть, питаєте себе, куди ж йде решта ваги. Вона йде на інші зміни в організмі, потрібні для росту дужої та здорової дитини і для пологів, безпечних і здорових і для мами, і для малютка.

## Куди йде вага?

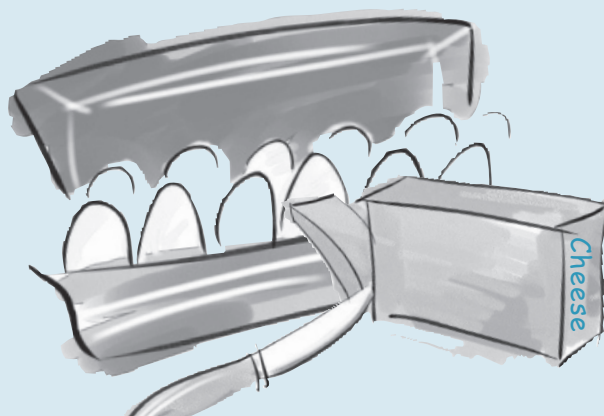
Дитина.....	7 ½ фунтів
Плацента.....	1 ½ фунтів
Води ..... (що оточують дитину)	2 фунтів
Груді.....	2 фунтів
Матка.....	2 фунтів
Вода в тілі.....	4 фунтів
Кров.....	4 фунтів
Запаси протеїну, жирів та інших поживних, речовин в організмі матері.....	7 фунтів

Джерело: Your Pregnancy & Birth, 4<sup>th</sup> edition, 2005. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Washington, D.C.

- Жири потрібні як додаткові калорії для грудного годування.
- Вагітність **не** є підходящий час для спроб схуднути. Після вагітності та годування груддю ви будете мати змогу зменшити кількість калорій.

## Коли ви повинні набирати вагу?

- Вага має стало набиратися протягом усієї вагітності.
- Протягом перших трьох місяців (триместр) більшість жінок набирають 2-4 фунти.
- Протягом останніх шести місяців (у II та III триместри вагітності) ви можете набирати по 3-4 фунти на місяць.
- У дитини набирається основна вага і швидко росте мозок протягом останніх тижнів вагітності.



## Що треба їсти, щоб збільшити свою вагу?

Завжди пам'ятайте, що ви їсте заради годування своєї дитини, а не того, щоб просто набрати ваги.

- Що дати своїй дитині можливість якнайкраще розпочати життя, розумно обирайте харчові продукти з плану MyPyramid. Ви можете дізнатися про це детальніше на сайті [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).
- Вага, що ви набираєте, має походити зі здорових харчових продуктів, які є добрими джерелами вітамінів та мінералів.
- Обмежте вживання інших харчових продуктів, таких як цукерки, печиво, торти, пироги, содові напої та кава. Ці продукти не містять усіх поживних речовин, необхідних вам і вашій дитині.

## Як знов набути своєї форми?

- При здоровому харчуванні та помірних вправах ви будете взмозі скинути більшість набраної протягом вагітності ваги. Перед тим, як розпочинати заняття по будь-якій програмі вправ, порадьтеся зі своїм лікарем.
- Грудня годування може допомогти вам скоріше позбутися набраної ваги.

Якщо у вас виникнуть запитання про вашу вагу або набір ваги під час вагітності, звертайтеся до вашого лікаря або дієтолога. Вони щиро зацікавлені у вашому здоров'ї та у здоров'ї вашої дитини.



