

## Питание

Все женщины должны набрать вес во время беременности. Пища, которую вы едите во время беременности – это материал, который использует для роста ваш ребенок.

## Сколько вы должны прибавить в весе во время беременности?

Прибавка в весе во время беременности зависит от вашего веса до беременности. Здоровая прибавка в весе для большинства женщин составляет от 11 до 16 кг. Слишком большая или малая прибавка может создать проблемы со здоровьем для матери и ребенка.

Ваш ребенок - это только часть прибавки в весе. Ваш организм должен увеличить массу крови, жидкости и тканей, а также накапливать питательные вещества. Если вы наберете меньше веса чем рекомендовано, шансы иметь здорового ребенка уменьшаются при его рождении и позже в жизни.

## Какова рекомендуемая прибавка в весе?

Вес до беременности	Рекомендуемая прибавка в весе
Средний или нормальный вес взрослого человека для роста	11-16 кг
Недостаточный вес	13 кг – 18 кг
Избыточный вес	7-11 кг.
Ожирение	7 кг

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

Для двойняшек рекомендуемая прибавка в весе - 16-20 кг. Для тройняшек прибавка в весе должна составлять около 23 кг.

Большинство здоровых малышей весят около 3,2 - 3,6 кг. Некоторые малыши весят немного больше или немного меньше. Вы, наверное, спрашиваете себя, куда же девается этот лишний вес? Вес расходуется на изменения в вашем организме, которые нужны для роста сильного и здорового малыша, а также для протекания родового процесса, безопасного и здорового для вас и вашего ребенка.

## Куда девается вес?

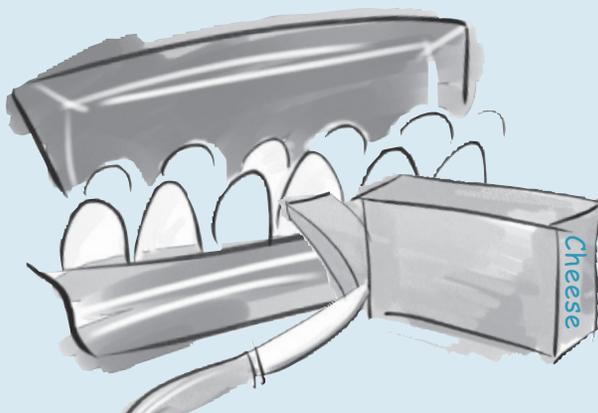
Ребенок.....	3,4 кг
Плацента.....	700 г
Околоплодные воды (воды вокруг ребенка) .....	900 г
Грудь .....	900 г
Матка .....	900 г
Телесные жидкости.....	1,8 кг
Кровь.....	1,8 кг
Материнские запасы белка, Жир и другие питательные вещества.....	3,2 кг

Источник: Your Pregnancy & Birth, 4 издание, 2005 College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Washington, D.C.

- Жир используется в качестве дополнительного энергетического материала при кормлении грудью.
- Беременность – это не время худеть. После беременности и кормления грудью вы сможете ограничить поступление энергетических материалов.

## Когда вы должны набрать вес?

- Ваша прибавка в весе должна быть равномерной на всем протяжении беременности.
- В течение первых трех месяцев (1 триместр) большинство женщин набирают от 900 г до 1,8 кг.
- На протяжении последних 6 месяцев (2 и 3 триместр) вы можете прибавлять 1,4 – 1,8 кг. каждый месяц.
- Ваш ребенок прибавляет большую часть своего веса, и быстрый рост его мозга происходит в последние недели беременности.



## Чем нужно питаться, чтобы набрать вес?

Всегда помните, что вы едите, чтобы давать питательные вещества вашему ребенку, а не просто, чтобы набрать вес.

- Чтобы дать вашему малышу наилучшее начало жизни, сделайте правильный выбор продуктов питания из плана “Моя Пирамида” (MyPyramid). Вы можете больше узнать об этом плане на сайте [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).
- Вес, который вы набираете, должен являться результатом потребления здоровой пищи, которая является хорошим источником витаминов и минералов.
- Ограничьте такие продукты как конфеты, печенье, торты, пироги, газированные напитки и кофе. Эти продукты не содержат всех питательных веществ, нужных вам и вашему ребенку.

## Как привести себя в форму?

- При здоровом питании и умеренной физической нагрузке вы должны сбросить большую часть веса, набранного при беременности. Поговорите с вашим врачом перед началом программы физических упражнений.
- Кормление грудью помогает быстрее сбросить вес.

Если у вас возникнут вопросы о вашем весе или прибавке в весе во время беременности, поговорите с вашим врачом или диетологом. Они искренне заинтересованы в вашем здоровье и здоровье вашего ребенка.



