



## Питание и беременность Информация для потенциальных матерей

### Подготовиться к беременности

*- хорошо заранее*

Женщины могут подготовиться к беременности следующим образом:

- есть разнообразную и питательную пищу,
- принимать таблетки фолиевой кислоты (фолацина) по крайней мере за месяц до зачатия,
- стараться достичь оптимального веса,
- бросить курить,
- ежедневно двигаться,

а также выполнять другие советы, которые даются в данной брошюре.

### Будущим родителям

Беременность требует изменений в жизни каждой женщины. Каждодневная жизнь теперь сосредоточена не только на личных нуждах, но также и на нуждах еще одной (или более) личности. Хорошее питание во время беременности очень важно для роста и развития ребенка в чреве матери и способствует его здоровью в дальнейшем. Оно также не менее важно для хорошего самочувствия и здоровья самой женщины. В период беременности всей семье предоставляется возможность пересмотреть свои привычки в отношении питания и образа жизни. В этой брошюре предполагается дать простые советы, а более подробные сведения можно найти на вебсайте, перечисленных в конце брошюры.

### Питание во время беременности

*- обычная хорошая еда*

Женщинам, ожидающим рождения ребенка, не требуется специальное питание. Обычная разнообразная и здоровая еда достаточна в основном и для ребенка и для будущей матери. Беременным женщинам рекомендуется, например, дополнительно принимать таблетки фолиевой кислоты (витамин B9) и стараться есть богатую этой кислотой пищу, так как она уменьшает вероятность пороков развития плода. Большинство женщин должны также дополнительно принимать витамин D в виде рыбьего жира, капсул или таблеток поливитаминов. Правильное приготовление пищи особенно важно во время беременности, и следует воздерживаться от некоторых видов пищевых продуктов, таких как сырая рыба и сырое мясо. Правильное питание играет большую роль для хорошего самочувствия и здоровья будущей матери и способствует разумному увеличению ее веса во время беременности. Хотя потребность в энергии возрастает по мере увеличения срока беременности, это совсем не значит, что будущие матери должны непременно есть больше, чем до беременности, так как большинство женщин больше отдыхают и меньше двигаются, особенно на последних стадиях беременности.

### Разумная прибавка в весе во время беременности

*- прибавка в весе совершенно естественна и желательна*

Советы относительно разумной прибавки в весе во время беременности исходят из веса женщины до беременности и основываются на состоянии здоровья матери и ребенка. Женщинам, имеющим до беременности оптимальный вес или меньше, рекомендуется большая прибавка в весе, чем тем, чей вес до беременности превышал оптимальный. Однако все женщины должны на сколько-то поправиться во время беременности, так как это совсем не время для похудения. Худение может помешать нормальному росту и развитию ребенка. Большая или меньшая прибавка в весе может быть совершенно нормальной, как показывают приведенные ниже примеры.

\*Индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг)/рост(м)<sup>2</sup>

Пример: У женщины ростом 1.70 м и весом 67 кг ИМТ до беременности составляет 23,2 кг/м<sup>2</sup> (оптимальный вес). Для нее подходящая прибавка в весе во время беременности может быть 12-18 кг. Женщины меньшего роста и женщины, вес которых значительно превышает оптимальный, должны придерживаться более низких показателей. Если ожидается рождение двоих или более младенцев, прибавка в весе будет больше, чем та, о которой здесь идет речь.



**Рекомендуемая прибавка в весе (кг) при беременности**  
Женщины оптимального веса (ИМТ < 25\*) 12 - 18 кг.  
Женщины больше оптимального веса (ИМТ > 25\*) 7 - 12 кг.

*При нормальном здоровье, разумном образе жизни и разнообразном питании большая или меньшая прибавка в весе по сравнению с рекомендуемой не должна быть поводом для беспокойства.*

## Необходимо всегда находить время для еды и есть 3-5 раз в день

Многие привыкли есть нерегулярно и набегу, забывать во-время поесть. Лучше всего для матери и ребенка всегда завтракать, обедать и ужинать и еще дополнительно перекусывать два-три раза в день. Таким образом обеспечивается равномерное и постоянное поступление питания к ребенку.

**Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества, необходимы разнообразные пищевые продукты.** Однообразная еда не может обеспечить удовлетворительное питание. Разнообразная и здоровая диета должна содержать каждый день следующие продукты:

- все виды овощей и фруктов при каждом приеме пищи;
- богатые клетчаткой зерновые продукты, такие как мюсли и овсянка или хлеб из муки грубого помола;
- свежую рыбу или мясо, яйца или блюда из бобовых культур;
- маложирные молочные продукты;
- питьевую воду.

*На ранней стадии беременности многие женщины страдают от тошноты, которая может сопровождаться отсутствием аппетита или пристрастием к какому-то определенному пищевому продукту. Если женщина не слишком теряет в весе и старается есть как можно более разнообразную пищу, то не стоит придавать этим симптомам большого значения.*

Нужно уделять достаточно времени еде, получать от нее удовольствие и есть в достаточном количестве. Хорошо каждый день есть горячее блюдо - рыбное, мясное или бобовое. Рекомендуется использовать растительное масло для приготовления еды и салатов. Женщины, которые злоупотребляют так называемой «быстрой едой», сладостями и прохладительными напитками во время беременности, рискуют прибавить слишком много в весе и получить недостаточно необходимых питательных веществ. Лучше поэтому свести потребление этих продуктов до минимума, хотя не следует совершенно избегать их, если в остальном питание разнообразное и правильное.

В рыбе и других морских продуктах содержатся важные питательные вещества, которых мало в другой пище. Сюда относятся жирные кислоты ряда Омега-3, необходимые для формирования центральной нервной системы ребенка. Беременным женщинам, как и всем другим, настоятельно рекомендуется есть рыбу по крайней мере дважды в неделю или чаще. Распространенные виды рыбы, вылавливаемые в водах Исландии, такие как пикша, треска, палтус, зубатка, ската, форель и лосось представляют собой здоровые пищевые продукты, которые беременные женщины должны потреблять как можно чаще. Однако во время беременности следует избегать сырой и вяленой рыбы любого вида из-за вероятности присутствия в ней бактерий (*Listeria monocytogenes*). Необходимо также иметь в виду, что в некоторых видах морских продуктов накапливаются посторонние вещества (например, тяжелые металлы, органические вещества, медленно распадающиеся в организме, такие как РСВ (пентахлоробифенил - ПХБ), и таких продуктов следует как беременным женщинам, так и кормящим матерям употреблять не следует. ПХБ может накапливаться, к примеру, в печени и жире некоторых видов рыб и морских млекопитающих. Это не относится к тресковому рыбьему жиру, так как из него эти посторонние вещества удаляются в процессе обработки. Другие посторонние вещества, как например ртуть, могут иметь отрицательное влияние на развитие плода и новорожденных. Самая высокая концентрация ртути обычно наблюдается в крупных хищных рыбах, в зубатых китах и в яйцах морских птиц.



## Рыба - здоровая еда во время беременности

*- но ее нельзя есть в сыром виде*

Во время беременности лучше не есть сыро-соленую рыбу, рыбу холодного копчения, вяленую рыбу, суши из рыбы, соленое мясо кита, тресковую печень, акулу, меч-рыбу, крупного палтуса (>1.8 м или 60 кг), птицу-глупыша (Fúll), яйца этой птицы.

Ешьте не чаще одного раза в неделю жареного тунца, атлантического окуня.

Ешьте не чаще двух раз в неделю консервы из тунца, яйца гагарки, мясо малого полосатика.

## Фолиевая кислота (ФК, фолацин, витамин B9)

*- предотвращает врожденные пороки развития плода*

Всем потенциальным матерям рекомендуется принимать ежедневно таблетку, содержащую 400 микрограммов фолиевой кислоты, в дополнение к пище, богатой ею. Исследования показали, что эта кислота снижает опасность развития у плода серьезных пороков центральной нервной системы. Фрукты, овощи и обогащенные витаминами зерновые изделия содержат больше всего фолиевой кислоты. Хотя хорошо начать принимать фолиевую кислоту заранее, не стоит беспокоиться об упущенном времени, а просто начать принимать таблетки и стараться есть богатую этой кислотой пищу. Рекомендуется принимать таблетку фолиевой кислоты ежедневно по крайней мере первые 12 недель беременности.

## Полезность фруктов и овощей

Помимо фолиевой кислоты, фрукты и овощи содержат также и многие другие полезные вещества. В них много витаминов, минеральных веществ и клетчатки, но мало калорий. Для будущей матери хорошо придерживаться правила «5 в день», т.е. есть 5 порций овощей и фруктов в день. Они могут быть в любом виде - свежие, сушеные или мороженые - и их можно приготовить бесчисленным количеством способов.

**Пища, богатая фолиевой кислотой**

*Обогащенные витаминами зерновые изделия к завтраку (информация на упаковке), пшеничные отруби и неочищенный рис.*

*Брокколи, цветная капуста, китайская капуста, кольраби, брюссельская капуста, красный сладкий перец, спаржа, шпинат и салат, авокадо, картофель, красная капуста, белокачанная капуста, помидоры, зеленый сладкий перец, репчатый лук, зеленый лук, морковь.*

*Орехи, миндаль, бобовые, такие как чечевица, белая фасоль и консервированная фасоль в соусе.*

*Бананы, апельсины, красная смородина, клубника, апельсиновый сок, сок из чернослива.*

## Железо

*- потребность в нем увеличивается во время беременности*

Во время беременности потребность организма в железе возрастает больше, чем в других питательных веществах. Причина заключается в том, что объем крови в организме увеличивается, что связано с появлением дополнительного круга кровообращения, который призван обеспечить потребности плода в питательных веществах и в кислороде, а железо активно участвует в кроветворении. В большинстве случаев достаточно ежедневно употреблять в пищу богатые железом продукты, чтобы удовлетворить эту возросшую в нем потребность (см. Таблицу). Нужно также иметь в виду, что железо лучше усваивается организмом, если одновременно с ним употребляются в пищу также продукты, содержащие витамин С (фрукты, фруктовые соки и овощи). Если же с едой пьют чай, кофе, какао или молоко, то железо усваивается хуже. В женской консультации внимательно следят за составом крови будущей матери, и даже если женщина придерживается здорового рациона питания, ей могут посоветовать принимать дополнительно препараты железа.

**Богатые железом продукты**

*Мясо, кровяная колбаса, бобы и чечевица, сухофрукты, овощи темнозеленого цвета, обогащенные железом зерновые изделия к завтраку, цельная крупа, семечки и хлеб из муки грубого помола.*



## Кальций и витамин Д

*- для костей*

Потребность в кальции увеличивается во время беременности, так как формирующаяся костная ткань плода забирает этот строительный материал у матери. Проще всего удовлетворить потребность в кальции выпив два или три стакана молока или других молочных продуктов в день. Женщины, которые не пьют коровье молоко, могут заменить его соевым. Лучше выбирать маложирные продукты, потому что молоко содержит много калорий и твердых жиров, богатых насыщенными кислотами. Сыр может отчасти заменить молоко, так как 25 г сыра содержит примерно столько же кальция, сколько один стакан молока. Обратите внимание на то, что большинство таблеток поливитаминов не содержат кальция, так как нужно принять три или четыре таблетки только одного кальция, чтобы получить его рекомендованное количество, составляющее 1000 мг в день во время беременности.

Для того чтобы кальций усваивался организмом, необходим витамин Д. Лишь небольшое количество пищевых продуктов содержат этот витамин. К ним относятся рыбий жир и жирная рыба, такая как лосось и сельдь. Женщинам настоятельно рекомендуется принимать чайную ложку рыбьего жира (5 мл) или поливитамины, содержащие витамин Д.

## Нужно ли принимать поливитамины?

Женщины, чья диета включает разнообразные и питательные продукты, обычно не нуждаются в других витаминах кроме фолиевой кислоты и витамина Д и возможно также железа на поздней стадии беременности. Однако если есть подозрение, что рацион питания женщины недостаточно разнообразен,

то без сомнения рекомендуется принимать одну таблетку поливитаминов или таблетку витаминов, специально предназначенных для беременных. **Не следует принимать больше рекомендованной дневной нормы витаминов.** Те, кто пьют рыбий жир, должны выбирать поливитамины без содержания витамина А. Причина заключается в том, что избыток витамина А может повредить ребенку. Не следует также принимать жир сайды (ufsalýsi), потому что он содержит витамина А во много раз больше, чем рекомендуемая ежедневная норма.

*Любая печень и пищевые продукты из нее, такие как ливерная колбаса, разные виды печеночных паштетов не считаются подходящей едой во время беременности из-за высокого содержания в них витамина А.*

## Кофе, чай, кока-кола и энергетические напитки

*- лучше потреблять в минимальном количестве*

В кофе, чае (и в черном, и в зеленом), в энергетических напитках и кока-коле содержится кофеин, который, как считают, может вызвать выкидыш, если пить их без ограничения. Лучше выпивать в день одну-две чашки кофе или три-четыре чашки чая в день. Содержания кофеина в кока-коле и энергетических напитках меньше по сравнению с кофе и чаем, но все равно желательно, чтобы и их потребление держать в рамках разумного.

## Алкоголь и табак

*- этих продуктов с токсическим действием следует полностью избегать*

Алкоголь и табак непосредственно вредят плоду, и последние исследования показывают, что лучше всего полностью отказаться от них во время беременности.

## Природные вещества и пищевые добавки

*- их следует опасаться во время беременности*

Не рекомендуется употреблять природные вещества и пищевые добавки во время беременности, так как их влияние на плод часто неясно. Здесь имеются в виду жиросжигающие таблетки, креатин, женьшень, гинко билоба, LCA-таблетки для похудения и другие подобные продукты. Лучше всего посоветоваться с врачом, диетологом или акушеркой в отношении их употребления.

## Лекарства

*- только по назначению врача*

Нельзя принимать никакие лекарства, не посоветовавшись прежде с врачом, акушеркой или фармацевтом, независимо от того, продаются ли эти лекарства по рецепту или доступны в свободной продаже.



## Соблюдение чистоты при приготовлении пищи

*- еще важнее чем раньше*

Чистота на кухне, при приготовлении пищи всегда очень важна, но приобретает еще большую важность во время беременности, т.к. вредные бактерии и паразиты могут пагубно сказаться на здоровье как матери, так и ребенка.

**Необходимо не забывать:**

- Часто и тщательно мыть руки.
- При термической обработке мяса и рыбы доводить их до нужной температуры (свыше 75 °С).
- После еды убирать все остатки в холодильник.
- Не есть сырую рыбу, сырое мясо, сырые яйца и не пить непастеризованное молоко.
- Если неясно, является ли данный пищевой продукт сырым или нет (например, копченый или маринованный), то лучше его не есть.
- Стараться не есть лежалые пищевые продукты, такие как вареное или жареное мясо.
- Держать вареные продукты отдельно от сырых, чтобы избежать их соприкосновения. Всегда тщательно мыть разделочную доску и другие кухонные принадлежности перед тем, как начать обрабатывать другой продукт (например, не пользоваться тем же ножом и доской для резки цыпленка и сырых овощей, предварительно не помыв их).
- Всегда мыть овощи и фрукты перед едой.
- Следить за тем, чтобы все домашние соблюдали эти правила при приготовлении пищи.

## Питание во время поездок за границу

*- чистота - это главное*

Прежде чем отправиться за границу, беременным женщинам и кормящим матерям рекомендуется ознакомиться с советами органов здравоохранения в соответствующих странах относительно потребления рыбы. Нежелательно есть за границей мягкие сыры или сыры с плесенью. При их приготовлении нередко используется сырое молоко, и в них создаются хорошие условия для развития разных бактерий. Следует также избегать разного вида паштетов. Еще раз подчеркивается, что не следует есть сырую рыбу, мясо и яйца.

## Зубы

*- уход за зубами важен во время беременности*

Часто у беременных женщин возникает воспаление десен (пародонтит) в связи с гормональными изменениями в организме. Даже если десны кровоточат, все равно очень важно часто и регулярно чистить зубы мягкой зубной щеткой и зубной пастой с фтором. Ежедневно нужно также пользоваться межзубным флоссом (нитью).

Во время беременности часто меняются вкусовые пристрастия. Тошнота вынуждает женщину чаще, чем раньше, что-нибудь съесть, и многие женщины начинают злоупотреблять сладостями. Опасность кариеса от этого увеличивается, и поэтому необходимо чистить зубы чаще, чем обычно. Хорошо также споласкивать зубы составом с флором и/или жевать жевательную резинку без сахара в течение десяти минут после очередного приема пищи. Кариес в некоторой степени заразен. Он передается от матери к ребенку после родов. Правильный уход за зубами закладывает основу здоровых зубов у ребенка в будущем.

## Двигательная активность

*- регулярная и с усиленной нагрузкой*

Регулярная двигательная активность является важным фактором в здоровом образе жизни всегда и во время беременности также. Рекомендуется двигаться по крайней мере 30 минут в день. Беременность не означает отказ от всякой двигательной активности. Наоборот, теперь еще важнее усиленные физические нагрузки. Те женщины, которые до этого не уделяли внимания физической активности, могут теперь начать со спокойных упражнений, ходьбы или плавания. Женщины, которые до беременности серьезно занимались бодибилдингом, могут продолжать тренировки, но должны посоветоваться с акушеркой или врачом относительно продолжительности и допустимых нагрузок тренировок.

*Плавание обеспечивает хорошую двигательную активность во время беременности, и горячие ванны с температурой воды равной температуре тела вполне допустимы в разумных пределах.*



## Правильное питание во время кормления грудью

*- так же важно, как и во время беременности*

Все, что было сказано относительно разнообразной и здоровой пищи во время беременности, относится также и ко времени кормления ребенка грудью. Но теперь можно есть сырую рыбу (суши, копченую и соленую рыбу), соблюдая при этом строжайшую чистоту. Кормящие матери должны пить ежедневно достаточное количество жидкости. Вода лучшая жидкость для питья, а кофе и кока-колы лучше пить меньше. Вполне естественно весить на несколько килограммов больше после родов, чем до беременности, и лучше всего худеть постепенно. Многие женщины однако не избавляются от лишнего веса или худеют слишком медленно в первые месяцы после родов. Садиться на жесткую диету для быстрого похудения, пока женщина кормит ребенка грудью, несвоевременно.

Составлено группой специалистов Центра охраны материнства, Национального центра здоровья и Экологического комитета в сотрудничестве с Главным государственным врачом. 2004 г.  
Издание второе, 2006 г.

## Дополнительная информация

Дополнительную информацию относительно питания во времени беременности можно получить на следующих вебсайтах:

Национальный центр здоровья ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is))

Центр охраны материнства ([www.hg.is](http://www.hg.is))

Экологический комитет ([www.ust.is](http://www.ust.is))

На вебсайте ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)) можно вычислить свой индекс массы тела (ИМТ).

Брошюру «Фолиевая кислота важна для женщин» можно найти на вебсайте

([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)).

Дополнительную информацию о фолиевой кислоте и беременности можно найти на вебсайте Главного государственного врача ([www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)).

Информация об уходе за зубами у беременных имеется на вебсайте [www.tannheilsa.is](http://www.tannheilsa.is)

Полезные сведения относительно беременности и грудного вскармливания на вебсайте женского отделения Национального госпиталя ([www.landspitali.is/kvennasvid](http://www.landspitali.is/kvennasvid))

## Живите в свое удовольствие

Ешьте разнообразную и полезную пищу.

Регулярно двигайтесь.

Помните, что ребенку лучше не испытывать влияния алкоголя, табака или других наркотических веществ.

Найдите для себя лучший способ расслабиться в течение дня (чтение, музыка, медитация, физкультура, прогулки или купание).

Сделайте что-нибудь особенное для себя и для ребенка, доставьте себе удовольствие.

Пользуйтесь услугами Центра охраны материнства.