**Оглавление**

Введение

Гигиена и диететика беременных

Питание во время беременности

Особенности конституции и беременность

Занятия спортом

В заключении

**Введение**

Каждому человеку совершенно необходимо с ранних лет овладеть навыками личной гигиены. Речь идет о таких элементарных вещах, как уход за кожей, волосами, полостью рта. Это важно не только с точки зрения профилактики различных заболеваний. Личная гигиена определяет уровень санитарной культуры, которая, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей культуры человека, ведущего здоровый образ жизни. А для беременной женщины личная гигиена должна стоять на первом месте, потому что при не соблюдении гигиены могут развиться ряд неблагоприятных факторов, которые могут отразиться на здоровье плода.

Среди основных требований личной гигиены - чистота кожи, органа, выполняющего ряд сложных физиологических функций. Кожа является защитной функцией от вредных факторов внешней среды: механических, термических, химических, а также от проникновения микробов. Кроме того, она участвует в газообмене организма.

Также помимо соблюдения гигиены беременная женщина должна правильно и рационально питаться.

Питание является обязательным условием существования организма, а для беременной неполноценное питание может привести к различным нарушениям в организме и заболеваниям.

В настоящее время термин диететика стал синонимом диетологии. Диетология — наука о питании больных, изучающая и обосновывающая принципы питания при различных заболеваниях. Диетология теоретически обосновывает принципы и основные методы диетотерапии. Диететика на протяжении своего развития претерпевала ряд изменений. Но научное обоснование принципов и основных методов диетология получила лишь после того, как были открыты и описаны основные процессы физиологии и анатомии пищеварения и обмена веществ.

До наших времен дошли многочисленные древние рукописи, где можно найти целый ряд практически обоснованных указаний о принципах питания как здорового, так и больного человека. Свой неоценимый вклад в развитие диетологии внесли такие великие врачи: Асклепиад, Гален, Гиппократ книга “О диете”, в которой он приводит целый ряд указаний о лечебном питании, сохранивших свою важность и до нашего времени. В этой книге Гиппократ пишет, что количество потребляемой пищи должно зависеть от возраста, профессии, местности проживания, времени года.

Еще было развитие диетологии в XVII веке, но только с середины XIX века диетология начинает базироваться на научных данных (в период развития естественных наук) связанных с развитием анатомии, физиологии, биохимии. Были получены данные о составе многих пищевых веществ, была определена роль отдельных пищевых компонентов (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, воды). Все эти данные позволили заново пересмотреть физиологические и биохимические основы питания здорового и особенно больного организма. С этого момента диетология получила научное обоснование и стала общепризнанной наукой. Большой вклад в развитие диетологии внесли отечественные ученые Л.А. Черкес, Д.Б. Маршалкович, М.М. Губергриц, Н.И. Лепорский, Н.К. Мюллер, О.П. Молчанов, Б.А. Лавров.

Но вот Открытие витаминов Н.И. Луниным, разработка материалов о применении минеральных веществ в рационе больных и здоровых людей Бунгом, работы Нордена, Лейдена, Клемперера, проведение многочисленных опытов, направленных на создание сбалансированных рационов, дали значительный толчок формированию и становлению диетологии как самостоятельной науки. Также крупный вклад внесли в науку о питании русские ученые, определившие многие основные положения современной диетологии.

Современная диетология использует новейшие методы и достижения медицины, биохимии, физиологии, морфологии, в которых разработанные положения получают практическое внедрение в лечебный комплекс.

**Гигиена и диететика беременных**

Изменения, возникающие в организме женщины при нормальной беременности, являются физиологическими. Эти физиологические изменения представляют собой приспособление организма женщины к новым условиям существования, связанным с развитием внутриутробного плода. Беременность, как правило, благоприятно влияет на организм женщины, способствует его полному развитию. Все органы женщины при беременности функционируют нормально, но с повышенной нагрузкой, которая связана с возрастающими потребностями растущего внутриутробного плода. Будучи процессом физиологическим, беременность при правильном образе жизни переносится легко. При неправильном питании, негигиеничном содержании тела, переутомлении и других неблагоприятных условиях внешней среды функции организма беременной нарушаются, и в связи c этим возникают различные осложнения. Поэтому при беременности необходимо особенно тщательно выполнять правила гигиены, способствующие:

* сохранению и укреплению здоровья женщины;
* правильному развитию внутриутробного плода;
* нормальному течению родов и послеродового периода;
* подготовке организма женщины к кормлению ребенка грудью.
* Общий режим беременной.

Если до беременности образ жизни женщины был правильным, то беременность не требует внесения особых изменений в общий режим. При нормально протекающей беременности женщина выполняет обычную работу. Умеренный физический и умственный труд оказывает благоприятное влияние на организм беременной женщины. Работа способствует правильной деятельности нервной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной и других систем организма беременной, улучшает обмен веществ. Бездействие, длительное лежание или сидение предрасполагают к ожирению, запорам, ослаблению мышечной системы и к слабости родовых сил. Однако во время беременности следует избегать резких движений, подъема тяжестей и значительного утомления.

**Питание во время беременности**

Питание в первой половине беременности почти не отличается от рациона здорового человека. Общая энергетическая ценность пищи должна колебаться в зависимости от роста, массы и характера трудовой деятельности беременной. В первой половине беременности увеличение массы не должно превышать 2 кг, а при дефиците массы – 3-4 кг. При ожирении беременная до 20 недель должна стараться сохранить прежнюю массу.

Во второй половине беременности из рациона исключают мясные навары, острые и жареные блюда, пряности, шоколад, пирожные, торты, уменьшают количество поваренной соли. После 20 недель беременности женщине ежедневно следует потреблять 120 г мяса и 100 г рыбы в отварном виде. При необходимости мясо можно заменить сосисками или сардельками. Все виды продуктов нужно вносить в меню в определенной дозе. Прежде считалось, что молочные продукты, фрукты и ягоды можно есть без ограничений. Однако излишек в рационе фруктов, особенно сладких, неминуемо приводит к развитию крупного плода в связи с большим количеством фруктового сахара, который быстро накапливается в организме. В суточный рацион беременной должно обязательно входить подсолнечное масло (25-30 г), содержащее незаменимые ненасыщенные жирные кислоты (линолевую, линоленовую и арахидоновую). Рекомендуется ежедневно съедать до 500 г овощей. Они малокалорийны, обеспечивают нормальную работу кишечника, содержат достаточное количество витаминов и минеральных солей.

**Особенности конституции и беременность**

Тучным женщинам целесообразно избегать легкоусвояемых углеводов, используя чаще белки животного происхождения (мясо) в сочетании с продуктами, содержащими аскорбиновую кислоту. Худеньким женщинам, напротив, противопоказано увлекаться аскорбиновой кислотой.

Во время беременности немалое значение приобретает ассортимент продуктов и способы их приготовления:

* источники животного белка во время беременности должны быть разнообразны – необходимо чередовать в рационе мясо, молочные продукты (молоко, творог, сыр и т.д.), рыбу;
* из всех сортов мяса во время беременности особенно подойдет нежирная говядина, крольчатина, куриное и индюшачье белое мясо;
* лучше мясо вареное, чем тушеное, запеченное или жареное: запеканки из отварного мяса, тефтели, фрикадельки, просто отварное мясо;
* рыба – хороший источник кальция и фосфора;
* жиры в рационе должны быть представлены в основном растительными маслами (оливковым, кукурузным, подсолнечным); животные жиры также содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах;
* углеводы лучше получать из продуктов, содержащих растительную клетчатку (хлеб из муки грубого помола, с отрубями, из цельных зерен, крупы – гречневая, овсяная, рисовая; овощи, фрукты);
* обычную поваренную соль можно во время беременности заменить солью йодированной;
* пить желательно минеральную воду, травяные чаи, зеленый чай.

нежелательно употреблять:

* алкоголь в любом виде, даже слабоалкогольные напитки (пиво);
* в большом количестве – продукты, содержащие тартразин (окрашенные газированные прохладительные напитки, копчености, окрашенные кремы, жевательные резинки и жевательные конфеты, карамели);
* острые соусы, пряности и приправы, уксус;
* крепкий черный чай и крепкий кофе;
* жирные сорта мяса и рыбы, сало;
* жареные блюда (особенно во второй половине беременности).

Питание беременных должно быть рациональным: сбалансированным, полноценным (по количеству витаминов, минеральных солей и микроэлементов), разнообразным по принципу сочетаемости и чередуемости продуктов, с соблюдением режима приема пищи, учитывая сезон года и регион проживания. На поздних сроках (за 3-4 недели до родов) нельзя злоупотреблять мучным и сладким, а так же нельзя есть: виноград, арбуз и бобовые – фасоль, сою, горох.

В 1-ой половине беременности питание должно быть 5-разовым: завтрак, обед, полдник, ужин, в 21-00-стакан кефира (йогурта). Во 2-й половине беременности - питание 6 разовое (добавляется второй завтрак). Промежутки между приемами пищи должны быть не более 3-4 часов, ночной перерыв 10-11 часов. Ужин всегда должен быт легким, малокалорийным и не позже, чем за 2-3 часа до сна.

Пища должна быть свежеприготовленной и не очень горячей. Если она долго храниться в холодильнике и повторно подогревается, то теряет не только вкусовые качества, но и большое количество полезных веществ (особенно разрушаются витамины). Суточное потребление жидкости составляет 35 г на 1 кг веса тела. При массе 60 кг общее количество жидкости не должно превышать 2 л, из них свободной (чай, молоко, кисель, вода)-1-1,2 л. Во второй половине беременности количество потребляемой жидкости уменьшается до 1 л в сутки.

Самым доступным методом контроля режима питания является регулярное взвешивание беременной. В оптимальных случаях во время беременности масса женщины увеличивается на 8-10 кг (на 2 кг в течение первой половины и на 6-8 кг – во время второй, следовательно, на 350-400 г в неделю). Эти нормативы не являются эталоном для всех. Иногда рожают крупных детей и при увеличении массы в течение беременности до 8 кг. Но, как правило, это бывает, когда женщина излишне прибавляет в массе. Рекомендуют такие примерные нормы увеличения массы во время беременности с учетом конституции женщины: при первой беременности для женщин с астеническим телосложением – 10-14 кг, с нормальным – 8-10 кг, при склонности к полноте – 2-6 кг; при второй беременности – соответственно 8-10, 6-8 и 0-5 кг (в зависимости от степени ожирения). Для эффективного контроля необходимо точно знать массу женщины до беременности или в ее ранние сроки (до 12 недель). Если у беременной масса соответствует росту, нет жалоб на повышенный аппетит, и она не рожала в прошлом детей с большой массой, ограничения в пище следует начинать после 20 недель беременности. При усиленном аппетите, чрезмерном увеличении массы, наличии в прошлом родов крупным плодом или родов, которые сопровождались осложнениями при массе ребенка 3700-3800 г, при ожирении, сужении таза нужно пересмотреть меню уже с 12-13 недель беременности и, прежде всего, ограничить углеводы и жиры.

**Занятия спортом**

Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на многих органах и системах человека. Репродуктивная система не является исключением: у женщин, которые мало двигаются, из-за застойных явлений в малом тазу могут возникнуть трудности с зачатием ребенка. Нет сомнений, что занятия спортом помогают женщинам, которые до этого вели пассивный образ жизни, обрести радость материнства. Правильно организованные тренировки во время беременности помогают:

* поддерживать хорошую физическую форму, привлекательность, контролировать вес;
* облегчить недомогания (бессонница, геморрой, запоры);
* скорректировать осанку и улучшить кровообращение;
* обучится расслаблению;
* улучшить психологическое состояние.

Активно тренирующимся женщинам, профессиональным спортсменкам, с наступлением беременности придется сбавить темп занятий, а в ряде случаев направить их в иное русло. Наиболее безопасный период для занятий спортом – второй триместр; в первом и третьем надо вести себя более осторожно. При этом беременным следует избегать тренировок, связанных с прыжками, подскоками, вибрацией, кислородным голоданием, охлаждением или перегреванием, а также чреватых падениями, травмами и ударами в живот.

**В заключении**

Правильное рациональное питание во время беременности и соблюдение личной гигиены может способствовать тому, что у беременной может родиться вполне здоровое дитя без каких-либо отклонений или патологии заболевания. Но если женщина не придерживалась назначенному врачом предписанию по соблюдению диететики и нормам гигиены, то у такой женщины может родиться не вполне здоровый ребенок с наличием патологических заболеваний или отклонений от нормы.