РЕФЕРАТ

на тему:

«Питание беременной и кормящей женщины»

Содержание

Введение

1. Питание беременной женщины
2. Обеспечение организма беременной женщины витаминами
3. Режим питания
4. Питание кормящей женщины

Список литературы

1. ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Рациональное питание, наряду с другими факторами (правильный режим, охрана труда, исключение стрессовых ситуаций и др.) является одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности, правильного развития плода и рождения здорового ребенка.

В первой половине беременности, когда плод еще мал, питание будущей матери не требует особых изменений. Во второй половине беременности потребность женщины в питательных веществах повышена, что обусловлено энергичным ростом плода. Так, если в середине беременности длина плода составляет 24 – 26 см и масса тела 280 – 300 гр., то к моменту родов длина его увеличивается в среднем до 50 см. а масса тела – более чем в 10 раз (до 3200 – 3500 гр.).

Установлено, что, начиная с 17 недели беременности, из каждых 3 гр. белка, получаемых женщиной с пищей, примерно 1 гр. расходуется на рост плода. Отсюда становится понятным, какое большое значение имеет питание во время беременности.

К сожалению, еще нередко бытует мнение, что ребенок получит из организма матери все необходимые питательные вещества независимо от качества ее питания. Это далеко не так. Неверно и другое мнение – представление о том, что беременная женщина должна получать избыточное питание, «есть за двоих». Питание беременной должно быть не столько обильным, сколько полноценным.

Прежде всего, беременная женщина должна быть обеспечена достаточным количеством белка, который идет на построение органов и тканей плода. Согласно рекомендациям института питания РАМН, потребность беременной женщины (период 5 – 9 мес.) в белке составляет 100 гр./сут., что на 30% выше потребности здоровой женщины детородного возраста. Предусматривается также увеличение доли белка животного происхождения, который в рационе беременной должен составлять 60% от общего количества белка.

Потребность беременных женщин в энергии увеличивается до 2900 ккал, что на 400 ккал выше, чем у здоровых женщин детородного возраста (2500 ккал в день). Почти в 2 раза повышается потребность в кальции. Она составляет 1500 мг в день.

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ ВИТАМИНАМИ

Большое внимание в рекомендациях Института питания РАМН уделяется обеспечению организма беременной женщины достаточным количеством витаминов. Потребность в витаминах во время беременности значительно возрастает; особенно высока потребность в аскорбиновой кислоте, витамине А и фолацине.

Рекомендуемые величины суточного потребления витаминов для женщин детородного возраста и при беременности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины | Женщины в возрасте 18 – 29 лет | Беременные женщины |
| Тиамин, мг | 1,4 | 1,7 |
| Рибофлавин, мг | 1,7 | 2,0 |
| В6, мг | 1,7 | 2,0 |
| В12, мкг | 3,0 | 4,0 |
| Фолацин, мкг | 200,0 | 600,0 |
| Ниацин (ниациновый эквивалент), мг | 16,0 | 19,0 |
| Аскорбиновая кислота | 60,0 | 72,0 |
| А (ретиноловый эквивалент), мкг | 1000,0 | 1250,0 |
| Е, МЕ | 12,0 | 15,0 |
| Д, МЕ | 100,0 | 500,0 |

Для обеспечения беременной женщины необходимым количеством пищевых веществ и энергии ее рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, содержащим биологически ценные продукты.

В первую очередь, в рацион беременной женщины необходимо включать продукты, содержащие полноценные белки животного происхождения, - молоко, творог, простоквашу, кефир, яйца и др. Из жиров используют сливочное масло, а также различные растительные масла. Тугоплавкие и менее полноценные жиры (бараний, говяжий и свиное сало) следует ограничить. Углеводный компонент рациона должен быть представлен широким набором овощей и фруктов, которые к тому же очень важны как источники витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Потребность в белке во время беременности составляет не менее 1,5 гр. на 1 кг массы тела женщины в сутки, при повышенной физической нагрузке количество белка должно быть увеличено до 2 гр./кг массы тела. Во второй половине беременности потребность в белке увеличивается и составляет 2 гр./кг массы тела. Таким образом, во время беременности женщина должна получать в среднем 100 гр. белка в сутки.

Потребность в жирах также составляет около 100 гр. в сутки, причем 15 – 20% от общего количества жиров должны составлять растительные масла как источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для полноценного течения обменных процессов и правильного развития плода.

Потребность в углеводах в первой половине беременности составляет около 450 гр. в сутки, во второй половине беременности потребление их должно быть снижено до 300 – 400 гр., в основном за счет сахара и кондитерских изделий.

Поваренная соль, особенно в последние 2 мес. беременности, ограничивается до 5 гр. в сутки.

Во второй половине беременности следует избегать мясных и рыбных бульонов, заменяя их овощными и молочными супами. Мясо и рыбу лучше употреблять в вареном, а не жареном виде.

3.РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Учитывая, что в последние годы отмечается заметный рост числа аллергических заболеваний среди детей, беременной женщине рекомендуется ограничить прием продуктов, вызывающих аллергию (шоколад, какао, орехи, цитрусовые, кофе, грибы).

Следует особо подчеркнуть, что во время всего периода беременности женщине категорически запрещается употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива, так как даже небольшие дозы алкоголя крайне отрицательно сказываются на развитии плода, вызывают поражение его центральной нервной системы. Недопустимо также курение. Отрицательное действие никотина может проявиться в недонашивании беременности, рождении маловесных детей.

Здоровая беременная женщина может есть обычную для нее пищу в обычном количестве, внося в нее при необходимости соответствующие коррективы. Очень важно соблюдать правильный режим питания. Рекомендуется 4-разовое питание, по возможности, в одни и те же часы. Суточный рацион при этом следует распределять неравномерно, предусматривая уменьшение пищевой нагрузки во второй половине дня. Так, завтрак должен в среднем содержать 30% суточной калорийности, обед – 40%, полдник – 10% и ужин – 20%. Мясные и рыбные блюда лучше употреблять в первой половине дня, молочные продукты – на ужин. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 – 3 ч до сна.

Примерное меню для беременной:

Завтрак – яйцо или омлет, молочная каша (тушеные овощи), творог, хлеб с сыром, кефир, свежие фрукты.

Обед – салат из сырых овощей, борщ вегетарианский со сметаной (суп овощной, уха), тушеное мясо или отварная рыба с картофелем (овощами), фруктовый сок.

Полдник – кефир, фрукты.

Ужин – творожная запеканка (сырники) со сметаной, винегрет, свежие фрукты, отвар шиповника (фруктовый сок).

При токсикозах в первой половине беременности у женщин иногда бывает пониженный аппетит, а иногда и отвращение к пище (к мясу, рыбе и др.), тошнота, рвота. Учитывая это, надо разнообразить еду, подбирать такие блюда, которые вызывают аппетит. При наличии тошноты и рвоты рекомендуется уменьшить объем порций, увеличивая при этом число приемов пищи. После каждого приема пищи следует немного полежать.

При наличии запоров необходимо ввести в рацион хлеб из муки грубого помола, отруби, увеличить количество свежих овощей и фруктов.

Беременным женщинам со склонностью к повышению артериального давления и отекам целесообразно включать в диету продукты, способствующие выведению жидкости из организма – курагу, чернослив, отвар шиповника. Полезны также арбузы, капуста, свекла, черная смородина, абрикосы.

При снижении гемоглобина в крови в рацион беременной женщины широко включают продукты, богатые железом – печень, субпродукты, яйца, яблоки, персики, абрикосы, урюк, тыкву, томаты.

беременность кормящая питание витамин

4. ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Общеизвестно, что лучшей пищей, обеспечивающей грудному ребенку нормальное развитие, является материнское молоко. Однако следует отметить, что положение это справедливо только при условии, что мать здорова и получает полноценное питание. Качество питания женщины во время кормления грудью имеет значение не только для здоровья самой матери, но и для полноценности грудного молока и достаточной лактации. Многочисленными исследованиями доказана прямая зависимость химического состава грудного молока от качества питания матери. При неполноценном питании женщины в грудном молоке может быть резко снижено содержание белка, жира, витаминов.

С другой стороны, состав грудного молока можно заметно улучшить, внося в рацион матери соответствующую коррекцию. При этом особенно большое значение имеет достаточное содержание в рационе кормящей женщины полноценных белков, минеральных солей и витаминов.

Потребность кормящей матери в белках составляет в среднем до 120 гр./сут, из них на долю белков животного происхождения должно приходиться 60 – 70%; количество жиров должно составлять 100 – 120 гр./сут. Калорийность рациона кормящей матери также должна быть повышенной и составлять в среднем 3200 ккал/сут. Как и в период беременности, кормящая мать нуждается в большем поступлении минеральных солей, особенно кальция и витаминов.

Рекомендуемые величины суточного потребления витаминов для кормящей женщины:

|  |  |
| --- | --- |
| Тиамин, мг | 1,9 |
| Рибофлавин, мг | 2,2 |
| В6, мг | 2,2 |
| В12, мкг | 4,0 |
| Фолацин, мкг | 600,0 |
| Ниацин (ниациновый эквивалент), мг | 21,0 |
| Аскорбиновая кислота | 80,0 |
| А (ретиноловый эквивалент), мкг | 1500,0 |
| Е, МЕ | 15,0 |
| Д, МЕ | 500,0 |

Количество жидкости в суточном рационе матери не должно превышать 2 л (с учетом супа, молока, кефира, соков, чая и т.п.), так как при чрезмерном употреблении жидкости может ухудшиться качество молока: уменьшится содержание белка, жира, витаминов, минеральных веществ.

Кормящим женщинам категорически запрещается употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива.

Также следует избегать употребления избыточных количеств пряностей, экстрактивных веществ и продуктов с сильным запахом (чеснок), так как это может придать молоку неприятный привкус и запах. Следует также ограничить в диете такие продукты, как шоколад, какао, цитрусовые, мед, орехи, которые могут вызвать у ребенка аллергические реакции. Перечисленные продукты могут использоваться только с учетом индивидуальной их переносимости, как матерью, так и ребенком.

Режим питания кормящей матери рекомендуется согласовывать с режимом питания ребенка. Целесообразно принимать пищу перед каждым кормлением ребенка (5 – 6 раз в день), что способствует лучшей секреции молока. Подобный режим питания желателен еще и по той причине, что перед кормлением ребенок обычно спит, и мать в это время может спокойно поесть.

Кормящая мать, наряду с правильным питанием, нуждается в полноценном отдыхе, ночной сон – не менее 8 ч, дневной – 1 – 2 ч, в достаточном пребывании на свежем воздухе, спокойной обстановке дома. Физическая нагрузка матери должна быть умеренной, так как доказано, что сильное утомление отрицательно сказывается на составе грудного молока (ухудшается качество белка, снижается количество витаминов).

При недостаточной лактации можно рекомендовать некоторые специальные меры, направленные на усиление и улучшение качества молока. Так, отделение молока несколько улучшается, если за 10 – 15 мин до кормления ребенка выпить стакан чая с молоком, отвар шиповника или компот. Хороший эффект дает прием никотиновой кислоты по 40 – 50 мг 2 – 3 раза в день за 10 – 15 мин до кормления ребенка, курс лечения – 2 недели. Для улучшения лактации можно также использовать витамин Е (по 10 – 15 мг 2 раза в день в течение 10 – 15 дней). Применение гидролизата сухих пивных дрожжей (по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение всего периода лактации) улучшает качество грудного молока, повышает содержание в нем белка и жира, а также лизоцима.

Благоприятное воздействие на лактационную способность женщины оказывает также УФО-облучение молочных желез, что одновременно является мерой профилактики трещин сосков. При наличии болезненных трещин сосков иногда снижается количество грудного молока. Поэтому очень важно своевременно обеспечить их профилактику и лечение. При образовании трещин сосков необходимо смазывать 1 % спиртовым раствором бриллиантовой зелени 2 – 3 раза в день. Можно применять также различные мази, в состав которых входят анестезин, витамин А, дезинфицирующие средства. В тяжелых случаях приходится прервать прикладывание ребенка к груди на 12 – 4 ч, сцеживая молоко или кормить ребенка через накладку.

Большое значение для достаточной лактации имеет правильное и регулярное прикладывание ребенка к груди и полное опорожнение молочной железы. Поэтому важно следить, чтобы после кормления ребенка в груди не оставалось молока.

Список литературы

1. Соболев А.Н. «Питание кормящей женщины», 2009 г.
2. Юрков А.С. «Суточное потребление витаминов беременными женщинами», 2010 г.
3. Иванских А.В. «Особенности питания беременных, рожениц и кормящих матерей»,2009