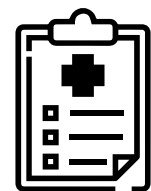


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Питание и ритм жизни матери влияют на течение беременности и здоровье будущего ребёнка.



Регулярные
медицинские
осмотры



Сбалансированный
рацион



Здоровый сон
и отдых



Регулярная
физическая активность

Рекомендуется не менее
150 минут в неделю
физической активности
умеренной интенсивности.

БОНУСЫ ЗДОРОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

(Прогулки, плавание, специализированная йога для беременных и другие)

- Бодрость и хорошее настроение
- Улучшение перистальтики кишечника, решение проблем с запорами
- Крепкий сон
- Предотвращение или уменьшение риска возникновения гестационного диабета
- Улучшение энергообмена

Если вы решили включить какой-либо вид физической нагрузки в своё ежедневное расписание, мы настоятельно рекомендуем прежде всего проконсультироваться со своим врачом, рассказать ему о предстоящих тренировках и уровне вашей активности до беременности.

Помните, что каждая беременность индивидуальна и её течение зависит от многих факторов, в курсе которых может быть только лечащий врач.

Источник: [Healthy Pregnant or Postpartum Women](#)

#Sektamama
ОНЛАЙН-ФИТНЕС

НОРМЫ ВЕСА И КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Здоровая прибавка во время беременности важна для питания развивающегося плода. Вес растёт из-за расширения объёма крови, увеличения матки, жировой прослойки (преимущественно в области живота) и молочных желёз, которые помогают обеспечить безопасность малыша до и после родов.

ИМТ до беременности	Общая прибавка веса*, кг	Средняя прибавка в течение 2 и 3 триместра, кг в неделю
Меньше 18,5	12,7–18,1	0,5
18,5–24,9	11,3–15,9	0,5
25–29,9	6,8–11,3	0,3
30 и больше	5–9	0,2

*Расчёты предполагают прибавку в весе от 0,5 до 2 кг в первом триместре.

Калорийность рациона во время беременности: есть не за двоих, а для двоих.

Период беременности	Усреднённое значение прибавки в калорийности дневного рациона
1-й триместр	+ 0 ккал
2-й триместр	+ 340 ккал (лёгкий приём пищи)
3-й триместр	+ 452 ккал (сытный приём пищи)

Чтобы определить индивидуальную потребность в дополнительных калориях, беременной женщине стоит проконсультироваться с врачом, ведущим беременность. Это особенно важно, если вы ждёте более одного ребёнка: ваши потребности выше, чем при одноплодной беременности.

Источник: [Рекомендации по питанию для американцев, 2020–2025 \(Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025\)](#)

#Sektamama
ОНЛАЙН-ФИТНЕС

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Следить за питанием важно в любое время, но во время беременности — особенно.

Специальной диеты для беременных не существует. Однако важно каждый день есть разнообразную здоровую еду, богатую питательными веществами.

Витамины и микроэлементы лучше всего получать из продуктов питания. Исключение: профилактический приём фолиевой кислотой и витамина D. Наблюдающий врач может также назначить дополнительные препараты на основе обследования.

ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН:

 Овощи	 Фрукты и ягоды	 Молочные продукты и их заменители	 Крупы	 Источники белка и жиров
<ul style="list-style-type: none">• Морковь• Зелень• Тыква• Шпинат• Батат• Перец• Свёкла• Капуста• Брокколи• Помидоры и другие	<ul style="list-style-type: none">• Абрикосы• Яблоки• Бананы• Дыня• Апельсины• Сливы• Манго• Клубника• Черника• Смородина и другие	<ul style="list-style-type: none">• Молоко• Йогурт• Кефир• Соевое молоко и соевые продукты и другие	<ul style="list-style-type: none">• Овсянка• Гречка• Киноа• Рис• Булгур• Полба• Пшёнка• Перловая крупа• Ячмень и другие	<ul style="list-style-type: none">• Бобовые• Нежирное мясо• Птица• Орехи и семена• Лосось, форель, сардины, сельдь, сайда• Яйца и другие
Клетчатка, витамины и микроэлементы	Клетчатка, витамины и микроэлементы	Кальций и калий, белки, витамины D, A, группы B	Железо, фолиевая кислота, клетчатка, витамины и микроэлементы	Белки и ненасыщенные жиры, витамины группы B и D

Минимизируйте продукты, богатые сахаром и насыщенными жирами, промышленные снеки, фастфуд, сладкие напитки и другие продукты высокой переработки.

Источники: [Питайся здорово во время беременности \(Have a healthy diet in pregnancy\)](#), NHS Питание во время беременности ([Nutrition During Pregnancy](#)), John Hopkins Medicine

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

НЕДОВАРЕННОГО МЯСА, ПТИЦЫ И ЯИЦ, ЗАГРЯЗНЁННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Во время беременности вы подвержены повышенному риску бактериального пищевого отравления. Иногда это может быть опасно и для ребёнка.

Как избежать пищевого отравления

- Тщательно готовьте всё мясо, птицу и продукты из них. Убедиться в готовности поможет специальный термометр. Готовая птица внутри не менее 74 градусов, мясо — не менее 63–71 градусов в зависимости от вида, рыба — не менее 63 градусов.
- Обрабатывайте руки, поверхности и кухонную утварь, которые находились в контакте с сырыми продуктами.
- Варите яйца, пока желтки и белки не станут твёрдыми, избегайте блюд с сырыми яйцами.
- Временно исключите из рациона непастеризованные продукты: мягкие сыры бри, фету и сыр с плесенью, если на них нет маркировки, что они пастеризованные или изготовлены из пастеризованного молока. Избегайте употребления непастеризованного сока.
- Не ешьте немытые фрукты и овощи, сырые проростки.

РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ РТУТИ

Некоторые виды рыбы и моллюсков содержат потенциально опасные уровни ртути. Чем крупнее и старше рыба, тем больше в ней может быть ртути.

Рекомендации международных организаций по безопасности продуктов питания

- Рыбу с высоким содержанием ртути есть не чаще 1–2 раз в месяц: акула, рыба-меч, королевская макрель, некоторые виды тунца. Остальные виды рыбы — 2–3 порции в неделю.
- Мало ртути, но много Омега-3 в лососе, анчоусах, сардине и сельди.
- Чтобы избежать заражения опасными вирусами и бактериями, тщательно готовьте рыбу при температуре 63 °C или выше.

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ИЗБИТКА КОФЕИНА

Хотя кофеин может проникать через плаценту, его влияние на ребёнка не изучено. На всякий случай ваш лечащий врач может порекомендовать ограничить ежедневное количество кофеина до 200 мг или меньше — это не более двух чашек кофе в день.

ТРАВЯНЫХ ЧАЁВ И СБОРОВ

Данных о влиянии определённых трав на развитие детей очень мало. Проконсультируйтесь с наблюдающим врачом о чаях, которые вы пьёте.

АЛКОГОЛЯ

Допустимый уровень алкоголя во время беременности не найден. Самый безопасный вариант — полностью отказаться от алкоголя.

Учитывайте риски. Употребление алкоголя во время беременности повышает риск выкидыша и мертворождения, может привести к алкогольному синдрому плода, который может вызвать деформацию лица и умственную отсталость.

Источник:

Питание во время беременности: чего избегать
([Pregnancy nutrition: Foods to avoid during pregnancy](#)), Mayo Clinic

Минимальная безопасная температура готовки
([Safe Minimum Cooking Temperatures Chart](#)), FoodSafety.gov