



## **О правильном питании и поведении во время беременности**

Беременность – это нормальное физиологическое состояние, однако оно требует соблюдения ряда правил. Большинство рекомендаций по здоровому образу жизни применимы и при беременности.

Важно контролировать массу тела. Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности сопровождается повышенным риском осложненного её течения.

Беременной не рекомендуется значительно увеличивать калорийность пищи. В первом триместре потребность в еде практически не изменяется, во втором-третьем триместре — повышается на 20-30%

Рекомендации по здоровому питанию предусматривают употребление достаточного количества белка, ограничение легкоусвояемых углеводов, употребление разнообразных овощей и фруктов. Желательно избегать продуктов, содержащих значительное количество консервантов и красителей.

Стоит ограничивать животные продукты с недостаточной термической обработкой, которые могут быть источниками сальмонеллеза и листериоза: непастеризованное молоко, мясо «с кровью», недоваренные яйца, созревшие фермерские мягкие сыры.

Вегетарианство при беременности не рекомендовано. Несмотря на многочисленные дискуссии, научными исследованиями доказано, что вегетарианство увеличивает риск потери беременности и задержки роста плода. Сбалансированный по составу ингредиентов и количеству продуктов питательный рацион беременной позволит обеспечить организм и матери, и плода необходимым строительным и энергетическим материалом, минералами и солями.

Вы должны четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить плановое обследование, соблюдать рекомендации по правильному образу жизни во время беременности, а именно:

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость,
- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,
- быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний),

- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, надевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь и кофеин,
- при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности,
- сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации,
- правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна,
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А,
- ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель),
- снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее), ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл),
- избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу,
- если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет,
- избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.

Немаловажным для беременной женщины является ее эмоциональный фон.

На всем протяжении беременности Вам нужно избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии.

*Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Клинические рекомендации «Нормальная беременность», 2023 ID:288  
Разработчик клинической рекомендации:  
Российское общество акушеров-гинекологов*