Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет

им. М.К. Аммосова»

Институт психологии

Кафедра дифферециальной психологии и психологии развития

Реферат

На тему:

«Питание во время беременности»

Выполнила студентка 2 курса

ИП группы ОРМ-13

Ермолаевой Айсены

Якутск 2014

Содержание

Основные правила питания при беременности

Железо при беременности

Йод в организме

Витамин D

Магний при беременности

Витамины при беременности

Фолиевая кислота

Набор веса при беременности

Использованная литература

Основные правила питания при беременности

Питание в 9 месяцев беременности представляют серьезную нагрузку для женского организма. Поэтому во время беременности организм женщины работает с повышенными нагрузками. Увеличивается объем крови, повышенный уровень эстрогенов расширяет кровеносные сосуды, и сердцу приходится активно трудиться. Во время беременности организм женщины работает с повышенными нагрузками. Увеличивается объем крови, повышенный уровень эстрогенов расширяет кровеносные сосуды, и сердцу приходится активно трудиться, чтобы поддерживать кровообращение в норме. Правильное питание во время беременности восстановит силы организма, но для этого важно соблюдать определенные правила:

. Выпивать минимум 1,5 литра воды в день.

При питании во время беременности необходимо обращать особое внимание на потребление жидкости и выпивать минимум 1,5 литра в день.

. Не применять никаких диет и регулярно питаться.

Во время беременности идеально подходит дробное питание - есть, будущая мама должна часто, но понемногу.

. Питание во время беременности должно быть сбалансированным и витаминизированным.

На протяжении всех 9 месяцев беременности и после родов особенно важно питаться разнообразно. Помимо белков, жиров и углеводов в рационе будущей мамы должны присутствовать важные микроэлементы, такие как фолиевая кислота, железо, кальций, магний.

. Иногда можно себе позволить “праздник живота”.

Кто не устраивает небольшие послабления и не разрешает себе хоть иногда съедать небольшую порцию картошки фри, мороженое или шоколад, становится от этого только несчастнее и раздражительнее. Главное в таких “праздниках живота” - знать меру.

Железа при беременности

Железо при беременности необходимо женскому организму в двойном размере. Именно поэтому у многих будущих мам в этот период возникает дефицит железа.

Железо является важнейшим микроэлементом, который, кроме различных метаболических процессов, активно участвует в процессе кроветворения. Железо не вырабатывается в организме человека и поэтому должно восполняться с пищей. В тонком кишечнике железо высвобождается и транспортируется через кровоток в костный мозг. Этот важный микроэлемент участвует в создании красных кровяных телец (эритроцитов), основная функция которых - перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, железо при беременности отвечает также за рост и развитие мозга ребенка.

Организм человека умеет накапливать железо. Избыточное железо при беременности, которое не использовалось организмом сразу же, может сохраняться «про запас». Поскольку потребность в железе часто остается неудовлетворенной, то половина женщин (еще до беременности) страдает от нехватки железа в организме. У беременных женщин объем крови увеличивается примерно на 30-40 %, связано это с тем, что постоянно растущая матка начинает интенсивно снабжаться кровью. Чтобы организм вырабатывал достаточное количество крови, потребность в железе увеличивается вдвое.

Железо при беременности является одним из наиболее важных составляющих питания. ВОЗ рекомендует беременным женщинам ежедневно употреблять около 30 мг железа.

На период между 8 и 22 неделями беременности приходится пик наибольшей потребности в железе. В это время практически невозможно получить достаточное его количество только из продуктов, и в результате в последний триместр беременности нередко возникает острый дефицит железа.Результатом дефицита железа являются усталость, истощение, физическая и психическая слабость, нервозность, потеря сна и аппетита. Также сильный железодефицит может проявляться в виде головной боли, бледности, потрескавшейся и шершавой кожи и ломкости ногтей. Кроме того, при дефиците железа наблюдается повышенная восприимчивость к инфекции.

Недостаток эритроцитов может привести к анемии. В этом случае плацента не будет в полной мере снабжаться кислородом, что, в свою очередь, снизит поступление кислорода к ребенку и негативно скажется на развитии его мозга. Анемия повышает риск выкидыша <http://www.moy-rebenok.ru/zhurnal/beremennost/vykidysh/> или преждевременных родов, а также может привести к обширной кровопотере при родах.

С помощью введения в ежедневный рацион продуктов, богатых железом, можно удовлетворить возросшую во время беременности потребность в этом микроэлементе. Список продуктов с очень высоким содержанием железа, которые можно есть во время беременности:

· Постное красное мясо, моллюски, яйца и рыба. Регулярно употребляя в пищу эти продукты можно пополнить запасы железа в организме.

· Жареная печень также содержит много железа. Однако не рекомендуется использование блюд из печени в течение первого триместра.

· Бобовые, орехи и продукты из цельного зерна, каши или овсяные хлопья. Эти продукты богаты не только железом, они также содержат много пищевых волокон. Поэтому данные продукты следует включать в рацион каждый день.

· Фрукты: яблоки, сливы, бананы, груши, абрикосы.

· Сухофрукты. Особенно богата железом курага.

· Натуральные соки красного цвета: виноградный, вишневый, гранатовый.

· Овощи. В основном богаты железом темно-зеленые овощи, такие как шпинат, брокколи, горох. Фенхель и свекла также являются хорошими источниками железа.

Полезны будут салаты из свежих листьев крапивы или блюда, посыпанные ее семенами. Однако важно знать, что во многих растительных продуктах присутствуют вещества, которые затрудняют усвоение железа, например, фитиновая кислота в некоторых зерновых, сое и рисе или щавелевая кислота в шпинате и ревене.

Помочь организму в усвоении продуктов растительного происхождения может одновременный прием витамина С. Например, можно добавлять в салаты и горячие блюда, содержащие железо, небольшое количество лимонного сока.

Даже богатой железом диеты во многих случаях недостаточно для суточной потребности в нем беременной. Потому что, как правило, организмом усваивается только около 10 % железа, поступающего с пищей. Если во время беременности у женщины выявился железодефицит, начать его устранение нужно как можно раньше. Если требуется, можно подключить применение специальных препаратов железа.

Йод в организме

Йод в организме - незаменимый микроэлемент, который необходим для многих важных метаболических процессов. Он имеет особое значение для матери и ребенка.

Йод является незаменимым микроэлементом, который не может вырабатываться организмом самостоятельно, а, следовательно, он должен поступать с пищей. Йод в организме необходим для нормального функционирования щитовидной железы, которая потребляет приблизительно 70-80 % от всего йода в организме. Из желудочно-кишечного тракта этот микроэлемент попадает через кровь к щитовидной железе, где он и хранится и по необходимости передается в кровь или используется для образования гормонов щитовидной железы.

Гормоны щитовидной железы участвуют во многих метаболических процессах организма и играют важную роль в регуляции температуры тела, в пищеварении, нормализации артериального давления, циркуляции крови, поддержании физической активности, а также в работе иммунной и половой систем.

Для взрослых суточная потребность в йоде составляет 200 мкг в день. Но как показывает практика, необходимое количество йода в организме присутствует лишь у 42 % женщин. Связано это с тем, что многие из представительниц слабого пола пьют противозачаточные таблетки, которое ухудшают процесс усвоения йода. В результате у многих беременных врачи констатируют дефицит йода в организме.

Во время беременности ежедневная норма в йоде возрастает на 15 % - примерно до 230 мкг. Связано это со следующими факторами:

· Гормоны щитовидной железы, особенно материнского гормона тироксина, активно участвуют в делении клеток. Они ответственны за управление ростом, формирование костей и развитие мозга будущего ребенка. Во время беременности выработка гормонов щитовидной железы увеличивается примерно на 50 %, а, следовательно, повышается и потребность в йоде.

· На 10-12 неделе беременности щитовидная железа ребенка начинает сама вырабатывать гормоны. И с этого момента женщина уже должна снабжать йодом не только свой организм, но и ребенка. При многоплодной беременности потребность в йоде увеличивается в разы.

· Если у женщины наблюдается ранний токсикоз и регулярно возникает рвота, то количество йода в организме также придется компенсировать.

Когда начать принимать йод?

Поскольку для нормального развития плода необходимо определенное количество йода в организме будущей мамы, женщине желательно еще до наступления беременности начать "делать запасы" йода.

Дефицит йода в организме будущей мамы может привести к различным аномалиям в развитии ребенка. Поскольку гормоны щитовидной железы оказывают сильное влияние на созревание мозга ребенка, дефицит йода в отдельных случаях приводит к умственной недоразвитости.

Хронический дефицит йода в организме может привести к формированию так называемого зоба, как у матери, так и у ребенка. Это разрастание тканей щитовидной железы, с помощью которого организм пытается получить больше йода из крови и компенсировать его нехватку. Зоб может не доставлять проблем, а может затруднять глотание и дыхание, а в конечном счете даже привести к гиперактивности щитовидной железы.

В особо тяжелых случаях недостаток йода в организме беременной может спровоцировать преждевременные роды или выкидыш.

Витамин D

Витамин D очень важен во время беременности. Наряду с другими питательными веществами, витамин D поддерживает рост и развитие ребенка, а также придает организму женщины больше сил.

Витамин D помогает организму лучше усваивать кальций, поступающий с пищей и, следовательно, играет важную роль в укреплении костей и зубов. Кроме того, состояние костных тканей плода напрямую зависит от уровня витамина D у женщины во время беременности.

Витамин D положительно влияет на иммунную систему, повышая защитные свойства клеточной мембраны. Новые исследования ученых подтверждают положительное влияние витамина D на сердце и кровеносные сосуды. Он уменьшает риск развития диабета и рассеянного склероза, снижает вероятность развития рака у женщины и у малыша.

Суточная доза витамина D для беременных - 400-600 МЕ. Особенно нужен этот витамин в III триместре, так как он помогает организму усваивать кальций, обеспечивает профилактику рахита будущего малыша и предотвращает потерю кальция из костей мамы. Однако необходимую дозу витамина D должен назначить женщине врач после соответствующих анализов.

Активный витамин D на самом является провитамином, который образуется в печени и почках. А вот “сырьем” для него как раз и является витамин D, который поступает с пищей. Кроме того, наиболее важным поставщиком провитамина витамина D является солнце, или, точнее, прямой контакт кожи с ультрафиолетовыми лучами.

Магний при беременности

Этот микроэлемент очень важен для человеческого организма. Особенно важен магний при беременности, поскольку в это время в организме и матери, и плода происходят сложные физиологические процессы.

Магний принимает активное участие в формировании костей и, таким образом, играет важную роль на всех этапах роста человека. Работа нервной системы тоже зависит от магния, поскольку этот минерал действует как посредник между нервами и отдельными мышцами, управляет передачей нервных импульсов к мышцам, отвечает за то, чтобы мышцы не только напрягались, но и расслаблялись. Кроме того, магний является важным участником многих метаболических процессов. Он служит катализатором для многих ферментов и участвует в регуляции уровня инсулина и сахара в крови.

Во время беременности потребность в магнии увеличивается примерно на 35 %.

Со II триместра беременности потребность в магнии значительно увеличивается по ряду причин:

· Гормональные изменения во время беременности приводят к тому, что магний выводится из организма с мочой. Его уровень в моче увеличивается примерно на 25 %.

· При возникновении нервного напряжения и стресса организму нужно много магния. Из-за физического и психологического напряжения будущей мамы потребность в магнии при беременности значительно возрастает.

· Тело беременной (как и тело ребенка) постоянно растет, а магний помогает организму строить и восстанавливать ткани и кости, что является еще одной из причин увеличения потребности магния при беременности.

Поскольку в организме человека магний не вырабатывается, этот минерал должен поступать с пищей. Во время беременности суточная доза составляет около 400-500 мг. Такое количество можно получить только из продуктов, богатых магнием.

Продукты с высоким содержанием магния:

· Семечки (тыквы и подсолнечника), орехи кешью, миндаль и неочищенные зародыши пшеницы.

· Бобовые, особенно фасоль и соя, продукты из неочищенного зерна, овса или коричневого риса.

· Молоко и молочные продукты.

· Зеленые листовые овощи, такие как шпинат и капуста.

· Некоторые фрукты, в основном бананы, киви, виноград, сухофрукты.

· Фенхель.

· Кукуруза.

· Картофель.

· Шоколад.

Многие беременные женщины страдают от проблем с пищеварением. Возникновение запоров в основном связано с увеличением количества эстрогена и гормона желтого тела. Прием магния во время беременности будет способствовать улучшению пищеварению, так как он оказывает легкое слабящее действие.

Витамины при беременности

Витамин В9

Фолацин (второе его название) активно участвует в метаболизме белков, в формировании эритроцитов, благотворно влияет на усвоение сахара и аминокислот. При нехватке витамина В9 в организме может развиться особая форма анемии (малокровия). Фолацин также улучшает аппетит и действует как профилактическое средство, защищая от язвенного стоматита.

С началом беременности потребность в этом важном витамине возрастает в два раза. Если в обычное время организму в сутки требуется 180-200 мкг витамина В9, то будущей маме надо в сутки 360-400 мкг.

Особенно важенфолацин для внутриутробного развития малыша. Именно этот витамин поможет снизить вероятность возникновения дефектовпозвоночника у ребенка, а также позаботится о правильном формировании его психики и интеллекта. Сослужит витамин В9 хорошую службу и маме: он обладает свойством снижать болевую чувствительность при родах.

Витамин В9

Этот витамин с многогранным воздействием на организм имеет довольно сложное строение. Он представляет собой по сути группу витаминов: пиридоксин, пиридоксинал и пиридоксамин. Все они действуют заодно, активно помогая другим витаминам В-группы. Так, пиридоксин необходим для усвоения еще одного важного вещества - витамина В12. Если в пище маловато витамина РР (ниацина), пиридоксин поспособствует его образованию из аминокислоты триптофана, входящей в состав белков. Таким образом, пиридоксин и сам по себе играет важную роль в организме и не допускает дефицита ряда других витаминов группы В.

Пиридоксин необходим также для образования антител, а следовательно, от него зависит стойкость иммунитета.

С девятой недели беременности женщинам нередко докучает тошнота по утрам, ночные судороги икроножных мышц, а более всего - нервозность. Витамин В6 поможет устранить и эти неприятности. Действует он настолько эффективно, что его обычно включают в лечебные препараты, которые врачи применяют при утренней тошноте у беременных.

Ценен пиридоксин и для будущего малыша, он способствует развитию его центральной нервной системы.

Витамин D (кальциферол)

Он приобретает особое значение начиная со II триместра. К этому времени малыш в вашем теле практически сформировался, и ему кальциферол необходим для усвоения кальция, для строительства косточек и зубов.

Витамин А

Он существует в двух формах: ретинол - в продуктах животного происхождения и каротин - в растительных продуктах.

В начале беременности витамин А играет существенную роль в формировании сердечной мышцы плода, кровеносной и нервной систем. Потребность в этом витамине нарастает в III триместре, когда малыш стремительно набирает вес.

Поддержание баланса витамина А в организме мамы и малыша - дело тонкое. Ведь нехватка этого витамина, как и передозировка могут вызвать отклонения в развитии плода.

Поэтому беременным не рекомендуются блюда из печенки (в ней слишком много ретинола). Приходится контролировать и комплексные витаминные препараты.

Фолиевая кислота

Витамин B9 или фолиевая кислота, особенно важен при беременности. Дефицит фолиевой кислоты при беременности может вызвать серьезные физические нарушения у ребенка.

Фолиевая кислота (витамин группы В) в организме не производится. Чтобы пополнить ее запасы, необходимо вводить в рацион продукты, ее содержащие, а также принимать витаминные добавки. Фолиевая кислота участвует в различных физиологических процессах. Особенно она нужна для формирования и деления клеток. Кроме того, фолиевая кислота, как и железо, ответственна за образование эритроцитов.

Во время беременности потребность в фолиевой кислоте увеличивается вдвое. Это связано с тем, что во время беременности женскому организму приходится вырабатывать больше крови для обеспечения ребенка необходимыми питательными веществами и кислородом. Не менее важную роль фолиевая кислота играет в умственном и физическом развитии ребенка. При достаточном содержании у женщины фолиевой кислоты у ребенка наблюдается формирование здорового скелета и правильное развитие внутренних органов.

Недостаток фолиевой кислоты может привести к серьезным врожденным дефектам в спинном и головном мозге ребенка. Недостаток фолиевой кислоты при беременности может также привести к рождению ребенка с гидроцефалией или заячьей губой.

В растительных и животных продуктах содержится не сама фолиевая кислота, а ее соли - фолаты. Природный фолат оказывает на организм такое же действие, что и синтетическая фолиевая кислота, но усваивается хуже и медленнее, поэтому иногда говорят о большей биологической активности фолиевой кислоты по сравнению с фолатами.

Где содержится фолиевая кислота?

· зеленые овощи: шпинат, брокколи и брюссельская капуста, салат;

· морковь, помидоры, спаржа, свекла;

· некоторые виды фруктов, особенно бананы, манго, апельсины (в том числе сок), виноград и клубника;

· некоторые виды гарниров, особенно из цельного зерна, картофеля, риса, бобовых и соевых продуктов;

· яйца и орехи;

· рыба и мясо

Особенно много фолата содержится в печени. Однако нужно помнить, что она содержит не только большое количество фолата, но и витамина А, передозировка которого может повредить будущему ребенку.

Фолаты растворимы в воде, поэтому легко разлагаются при приготовлении пищи. Отрицательно влияют на них свет и тепло, долгое хранение продуктов. Использование свежих продуктов и правильное приготовление пищи помогут сохранить как можно больше фолатов в рационе беременной.

Многие продукты, такие как хлеб, сухие завтраки, каши и молочное выпускаются с добавлением фолиевой кислоты. Даже поваренная соль часто содержит не только йод и фтор, но и фолиевую кислоту. В отличие от фолатов, сама фолиевая кислота не боится тепла и света, что облегчает задачу сохранения этого витамина в блюдах.

Поскольку суточную потребность беременной в фолиевой кислоте - 400-600 мкг - сложно удовлетворить с помощью одной лишь пищи, беременным женщинам, как правило, назначаются дополнительные витаминные добавки.

Набор веса при беременности

Каждая будущая мама набирает вес при беременности. Поскольку к ее собственному весу добавляется вес ребенка, да и не только его... В среднем считается нормой, если женщина поправляется примерно на 10-16 кг.

Вполне нормально, что женщина набирает вес при беременности. Однако прибавка в весе индивидуальна для каждой беременной. Среди прочего, увеличение веса зависит от типа телосложения будущей мамы, ее роста и характера жировых отложений. Какой женщина была до беременности: стройной или полной, активно ли занималась спортом, какие у нее были предпочтения в еде - именно это во многом определяет, сколько она лишнего веса наберет во время беременности. Но, прежде всего, изменение веса при беременности определяется развитием и ростом ребенка.

К концу беременности следует учитывать следующие факторы:

· ребенок будет весить от 3 до 4 кг;

· увеличивается мышечный слой матки (мышцы весят больше, чем жир);

· увеличивается сама матка и поэтому весит больше (приблизительно от 1 до 1,5 кг);

· вес плаценты и амниотической жидкости составляет около 1,5 кг;

· увеличивается в размере и готовится к лактации грудь и, следовательно, становится тяжелее (до 400 г);

· объем крови женщины увеличивается на 1,5 кг (чтобы ребенку хватало кислорода);

· накапливаются запасы жира у женщины (от 2 до 3 кг), они помогают поддерживать силы (например, для лактации);

· увеличивается количество воды в организме (около 2 кг).

В первые 3 месяца беременности женщина набирает не более 1,5 кг. Если наблюдается ранний токсикоз, то будущая мама может даже сначала немного сбросить вес при беременности.

Со второго триместра женщина начинает набирать вес при беременности, поскольку ребенок в это время начинает активно расти.

В последние несколько недель будущая мама набирает почти весь положенный ей вес при беременности.

Здоровая женщина в течение девяти месяцев набирает примерно от 10 до 16 кг, в зависимости от своего собственного веса и размера тела. Из этого следует, что с 4 месяца она набирает около 300 г в неделю, а с 7 месяца - 500г.

Очень важно несколько само количество набранных килограммов, сколько скорость, с какой они набираются. Поэтому при каждом плановом осмотре гинеколог в женской консультации проводит взвешивание беременной.

Риски, связанные с недостаточным или избыточным весом при беременности:

Недостаточный вес. Из-за отсутствия увеличения веса при беременности или при сниженной массе тела может возникнуть риск преждевременных родов. Также ребенок может родиться с низким весом и, следовательно, недостаточно здоровым. Помимо этого, существует риск развития у беременной анемии (малокровие, снижение содержания в эритроцитах гемоглобина). Так что если до зачатия ИМТ женщины был меньше 18, при беременности ей нужно обратить особое внимание на сбалансированную диету.

Избыточный вес. При такой ситуации у женщины увеличивается риск повышения кровяного давления, гестационного диабета, а в худшем случае - преэклампсии. Кроме того, при избыточном весе беременной роды проходят тяжелее. Но даже с избыточным весом садиться на диету беременной ни в коем случае нельзя. Снижение потребления необходимых питательных веществ может сказаться не только на здоровье женщины, но и на здоровье ребенка. Женщины с лишним весом при беременности должны обратить внимание на здоровую диету для будущих мам, регулярно посещать своего гинеколога и контролировать вес.

Использованная литература

беременность питание диета йод

· «Питание беременных и кормящих женщин». Автор: Илья Мельников. Москва 2010г.

· «В ожидании ребенка. Универсальное пособие». Арлин Эйзенберг, Хейди Эйзенберг Муркофф, Санди Э. Хатауэй. 2004

· «Правильное питание для беременных». Автор: Кулагина К.А. Москва 2011г.

· «Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы». Фадеева В.В

· http://www.7ya.ru/article/Zdorovoe-pitanie-vo-vremya-beremennosti/

· <http://www.moy-rebenok.ru/>