**Здоровое питание во время беременности.**

Для вынашивания здорового ребенка женщина нуждается в полноценном питании. Во время беременности организм особенно подвержен дефициту важнейших питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Выделяют три критических периода во время внутриутробного развития, когда эмбрион, а в будущем и плод особенно чувствительны к воздействию различного рода факторов, в том числе и к питанию. Первый период - имплантация оплодотворенной яйцеклетки, 1-я неделя после зачатия. В это время высока чувствительность к дефициту фолиевой кислоты.

Второй период - закладка органов, 3-6-я неделя внутриутробного развития, одним из наиболее значимых в это время витаминов считается В9.

Третий период - образование плаценты, 9-12-я неделя беременности, наиболее актуальным становится потребление магния. Недостаток питания, так же как и избыток, плохо влияют на течение беременности и развитие плода. За всю беременность оптимальный набор веса колеблется в пределах 10-12 кг, естественно, при условии, что до беременности женщина не страдала дефицитом веса.

В первую половину беременности рацион женщины, как правило, изменяется незначительно, при условии, что он достаточно полноценен и разнообразен. Важно, чтобы питание было сбалансированным и имело достаточную энергетическую ценность, соответствующую затратам женщины, примерно 2000-2300 ккал в сутки.

Начиная с 5-6-го месяца энергетическая ценность рациона питания увеличивается на 350 ккал в сутки.

С самого начала беременности организм женщины нуждается в поступлении белков, важнейшего строительного материала в организме. Их источником являются такие продукты, как рыба, мясо, птица, творог, яйца, орехи, кисломолочные продукты, молоко. При их недостатке может развиться малокровие и снижение иммунитета.

В структуру всех органов и тканей организма входят жиры, к тому же они являются источником энергии. Растительное, оливковое, кукурузное, сливочное масло, сметана, сливки - основные продукты, богатые жирами.

Беременная женщина обязательно должна получать в достаточном количестве и углеводы, в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой. Это хлеб, овощи, фрукты, крупы.

Также не стоит забывать об адекватном поступлении основных витаминов, ведь во время беременности потребность в них возрастает в 1,5 раза.

Основные источники витаминов:

Витамин А (ретинол) - печень, яйца, сливочное масло, молоко, сыр, морковь. Витамин Е (токоферол) - зеленые бобы, горошек, пшеница, кукуруза, овес, салат, печень, почки, орехи, растительное масло. Витамин D (эргокальциферол) - сливочное масло, рыбий жир, яичный желток. Витамин В1 (тиамин) - хлеб, дрожжи, бобовые, мясо, печень, молоко. Витамин В2 (рибофлавин) - молоко, яйца, творог, печень, мясо, дрожжи. Витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид) - дрожжи, бобы, почки, мясо, яичный желток, молоко. Витамин В12 (цианокобаламин) - печень, почки, сердце, яичный желток, мясо, сыр, гречневые крупы. Витамин Вс (фолацин) - дрожжи, печень, салат, зелень. Витамин РР (никотиновая кислота) - дрожжи, орехи, бобовые, картофель, печень, мясо, хлеб ржаной. Витамин С (аскорбиновая кислота) - черная смородина, шиповник, клубника, зеленый лук, капуста, помидоры, шпинат.

Но следует помнить, что максимальное содержание витаминов отмечается лишь в свежих овощах и фруктах. При длительном хранении они прогрессивно теряют все свои ценные свойства. Однако сухофрукты, замороженные и сублимированные продукты отлично сохраняют большую часть витаминов.

В тех случаях, когда будущая мама не может обеспечить адекватную витаминную ценность рациона, существуют специальные мультивитаминные комплексы для беременных.

Недостаток поступления железа может стать причиной развития железодефицитной анемии у женщины, а впоследствии и у новорожденного ребенка. В связи с этим будущая мама должна получать в достаточном количестве продукты, содержащие железо (мясо, рыба, печень, яблоки и др.).

Особое значение имеет потребление продуктов, содержащих кальций. Он необходим для формирования костно-мышечной системы плода. При сниженном поступлении его с пищей происходит мобилизация кальция из депо (кости, зубы) у матери. Это может привести к снижению плотности костной ткани (остеопорозу). Основным источником кальция являются кисломолочные продукты, молоко, ржаной хлеб и зеленые овощи.

Одним из важных моментов является контроль потребления поваренной соли. Если в первой половине беременности он составляет до 10 г в сутки, то уже во второй половине снижается до 6-8 г в сутки, а в конце беременности составляет 5 г в сутки. Это необходимо для предотвращения возникновения отеков и повышения артериального давления.

В организме беременной женщины важна роль жидкости в связи с увеличением водного обмена. Поэтому в сутки нужно потреблять от 1 до 1,5 литров жидкости (вода, компоты, чай) в день.