

# Всё о беременности

## Ранние сроки беременности

Беременность — прекрасный период! Однако изменения, происходящие в организме в это время, могут сильно напугать вас. Разберём частые симптомы, их причины и возможные методы коррекции.

### 1. Учащённое мочеиспускание

Частые безболезненные (!) позывы к мочеиспусканию — один из признаков беременности. Это связано с увеличением секреции прогестерона (гормона беременности), изменением обмена веществ и давлением растущей матки на мочевой пузырь.

Лайфхак! Ни в коем случае нельзя ограничивать потребление жидкости! Для облегчения состояния и уменьшения частых позывов к мочеиспусканию нужно исключить продукты, обладающие мочегонным действием: чай, кофе, кабачки, арбуз; а также солёную, острую и жареную пищу. Носите удобное хлопчатобумажное бельё, которое не сдавливает низ живота.

### 2. Тошнота, рвота, повышенная восприимчивость к запахам

Спектр вопросов, касающихся тошноты и рвоты во время беременности, достаточно широк. От «как хорошо, меня даже не тошнит» (с облегчением), «меня не тошнит, что со мной не так?» (с тревогой) до «когда же эта тошнота пройдёт» (с надеждой).

Действительно, эти симптомы — вовсе не обязательное сопровождение гестации, могут манифестировать в 7–8 нед и длиться до 12–14 нед. Продолжительность этого состояния иногда может затягиваться и крайне редко сохраняется на протяжении всей беременности.

Лайфхак! Для уменьшения тошноты и рвоты утром попробуйте съесть что-нибудь до того, как встанете с постели. Это может быть сухарик, печенье, несколько глотков воды. После перекуса полежите некоторое время. Облегчить состояние могут вода с лимоном, имбирный чай, а также ароматерапия с эфирными маслами цитрусовых.

### 3. Боль внизу живота, в области поясницы

Самая простая и легко контролируемая причина боли — несвоевременное и неполное опорожнение кишечника. Увеличение концентрации прогестерона расслабляет гладкую

мускулатуру, которая расположена не только в матке, но и в других полых органах. В этом случае поможет коррекция диеты и восстановление пассажа каловых масс. При неэффективности мероприятий врач может назначить вам безопасные препараты. Болезненность внизу живота также может быть обусловлена растяжением круглых связок матки, но она не требует вмешательства.

Лайфхак! Для нормализации опорожнения кишечника употребляйте больше овощей и фруктов, пейте воду. Старайтесь есть часто небольшими порциями.

#### 4. Увеличение и болезненность молочных желёз

Гормональная перестройка организма в период гестации сопровождается в том числе увеличением размеров молочных желёз, повышением их чувствительности. К окончанию I триместра болезненность обычно проходит, никаких дополнительных методов лечения не нужно.

Лайфхак! Подберите удобное бельё. Возможно, вам потребуется бóльший размер или спортивный бюстгальтер.

#### 5. Повышение температуры тела

На раннем сроке беременности повышение температуры тела до 37,5 °C не обязательно, но возможно в силу особенностей действия прогестерона. Самолечение опасно: попытка сбивать температуру даже безобидным на первый взгляд народным методом — чаем с малиной — может замаскировать истинную причину гипертермии и отсрочить постановку диагноза.

#### 6. Заложенность носа, затруднение дыхания, носовые кровотечения

Эти симптомы можно объяснить индивидуальной реакцией сосудистой системы на увеличение объёма крови, возникающее при беременности. Ещё одна из возможных причин — сухой воздух в помещении, работа батарей центрального отопления.

Лайфхак! Самый простой способ борьбы с заложенностью носа — использование увлажнителя воздуха. Если у вас его нет, можно положить влажное полотенце на батарею — менее эффективно, но лучше, чем ничего. Возможно применение спреев с морской солью, но нужно внимательно читать инструкцию и особенно раздел «Показания», там должна содержаться информация о безопасности средства при беременности.

#### 7. Колебания артериального давления

Идеальный вариант для течения любой беременности — стабильность показателя артериального давления на всём протяжении гестации. Однако так бывает крайне редко. Небольшое (до 10 единиц) увеличение давления от привычного референса может быть обусловлено нарастанием нагрузки на сердечно-сосудистую систему в результате изменения массы тела, гормональной перестройки, давления матки на сосуды.

Нормальное давление: систолическое ниже 130 мм рт.ст., диастолическое не более 85 мм рт.ст. Артериальное давление в диапазоне 130–139/85–89 мм рт.ст. считают высоким нормальным.

Лайфхак! Если вы впервые обнаружили у себя высокое нормальное давление, повторите измерение через 15 мин. Если давление остаётся повышенным, обратитесь к врачу.

Высокие цифры нередко наблюдают у пациенток старшего репродуктивного возраста, у страдающих сахарным диабетом и болезнями почек, ожирением и др. Однако обо всех этих сопутствующих патологических состояниях обязательно необходимо сказать врачу ещё на первом приёме и при необходимости пройти консультацию невролога, кардиолога, эндокринолога и других смежных специалистов. Удержать давление в рамках позволяют разумная физическая нагрузка, соблюдение режима сна и бодрствования, сбалансированное питание, отказ от кофе и крепкого чая. Из совсем экзотического для наших дней, но оттого не менее значимого — профилактика стрессов. NB! Обратить внимание следует и на понижение артериального давления. Цифры менее 90/60 мм рт.ст. могут сопровождаться нарушением кровообращения в плаценте, что неблагоприятно сказывается на развитии плода.

Лайфхак! Ведите дневник измерений артериального давления, особенно при склонности к гипертензии. Показывайте дневник врачу на каждом приёме.

8. Тяжесть и боли в ногах Тяжесть и боли в ногах, особенно к вечеру, — частые спутники беременности. Объяснение возникновению симптомов есть: увеличение нагрузки из-за растущего веса и смещения центра тяжести тела.

Лайфхак! Попросите партнёра/мужа сделать вам массаж стоп, отдыхайте с приподнятыми (не сильно!) конечностями. Помогут обливания прохладной водой и контрастный душ.

## 9. Изменения кожи

Во время беременности вы можете заметить появление на коже тёмных участков.

Особенно часто такие потемнения (гиперпигментация) (рис. 1) наблюдают в области

сосков, по белой линии живота. На коже живота и бедёр могут возникать растяжки (стрии). Это нормальные признаки, которые не требуют какого-либо лечения. В большинстве случаев цвет кожи станет прежним после окончания грудного вскармливания, а растяжки уменьшатся и побледнеют. С растяжением кожи может быть связан зуд, особенно в области живота и молочных желёз. Этот симптом возникает нечасто и обычно успешно купируется применением специальных средств для увлажнения и смягчения кожи. Кстати, эти же средства обычно помогают в борьбе с растяжками.

Лайфхак! Снизить вероятность появления изменений кожи помогут масла и увлажняющие кремы для повышения упругости кожи, контрастный душ, массаж с помощью жёсткой щётки.

#### 10. Кровоточивость дёсен

Изменение особенностей кровообращения в организме беременной может стать причиной кровоточивости дёсен. Допустимо появление незначительных примесей крови во время чистки зубов, при употреблении в пищу твёрдых продуктов (например, яблока). Однако ключевое положение — «незначительные». Если вы затрудняетесь с оценкой собственного состояния, проконсультируйтесь со специалистом.

#### 11. Нестабильность настроения

Плаксивость, забывчивость, рассеянность, вся палитра чувств «здесь и сейчас»... Список можно продолжать, и объяснение этому одно — беременность. Универсального рецепта нет, как нет и единой картины этих состояний. Самое главное, нужно помнить: беременность — это не болезнь, а прекрасное время для того, чтобы трансформироваться в новую ипостась — материнство.

## **Питание беременных**

Неполноценное питание беременной — фактор риска таких состояний, как анемия, преэклампсия и плацентарная недостаточность. Оно может даже стать причиной заболеваний у будущего ребёнка.

#### 1. Основные компоненты питания

Наш организм использует пищу в качестве источника строительного материала и энергии. Продукты питания могут быть натуральными или подвергнутыми кулинарной обработке.

В их состав входят пищевые вещества, или нутриенты, которые подразделяют на две группы: макро- (от греческого «макрос» — «большой») и микронутриенты (от греческого «микрос» — «малый»).

## 2. Белки

Белки — основной строительный материал организма, обеспечивающий создание клеток и тканей. При их недостаточном потреблении организм подвержен инфекционным заболеваниям, а выраженный дефицит белка в рационе матери может привести к задержке роста плода и рождению маловесного ребёнка.

Белки пищи — главный источник аминокислот, которые подразделяются на заменимые (синтезируются в организме человека, их недостаток в пище может быть возмещён за счёт других аминокислот) и незаменимые (не синтезируются в организме человека, поэтому должны поступать с пищей). Биологическая ценность белков обусловлена наличием в них незаменимых аминокислот, их соотношением с заменимыми и усвояемостью в желудочно-кишечном тракте. Рацион питания беременной обязательно должен включать в себя такие богатые белком продукты, как нежирное мясо, рыба, яйца, творог. Не менее 50–60% белков должно быть животного происхождения, половина этого количества — из мяса и рыбы, более трети — из молока и десятая часть — из яиц. Полноценным белком также богаты творог и нежирные сорта сыра (менее 50% жирности). Источники растительного белка — бобовые, зерновые, овощи. В них, как правило, содержится меньшее количество незаменимых аминокислот, и они хуже усваиваются.

## 3. Углеводы

Большую часть энергии, которая необходима для нормальной жизнедеятельности организма, человек получает с углеводами. Именно от них зависит чувство насыщения.

Кроме того, входящие в состав углеводов сахара — это основное «топливо», обеспечивающее энергией все обменные процессы и работу органов и систем.

Углеводы можно разделить на простые и сложные. К продуктам, содержащим простые углеводы, относятся мёд, сахар, кукурузный сироп. Сложными углеводами особенно богаты овощи, картофель, бобовые, цельнозерновые продукты. Следует с осторожностью относиться к так называемому «добавленному сахару», который вносят в пищу повара или производители (в кондитерские изделия, напитки, молочные продукты, мороженое) с целью обеспечения сладкого вкуса. Это же относится к простым углеводам (глюкоза, фруктоза), которые содержатся в мёде, сиропах и фруктовых соках. «Естественные сахара» содержатся в овощах, фруктах, молоке и молочных продуктах. Эти углеводы поступают в организм вместе с полезными питательными веществами, витаминами и минералами, а также с клетчаткой, необходимой для нормального пищеварения. В

рационе беременной должны постоянно присутствовать продукты, содержащие пищевые волокна: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, крупы.

#### 4. Жиры

Жиры также служат важным источником энергии для организма. Они участвуют в образовании многих гормонов. Жиры различают как по происхождению (животные и растительные), так и по содержанию жирных кислот (насыщенные, ненасыщенные, в том числе моно- и полиненасыщенные). Беременной полезно употреблять сливочное масло в количестве 25–30 г/сут, а также примерно 30 г растительного масла (подсолнечного, соевого, кукурузного, оливкового), богатого полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) и витамином Е.

Длинноцепочечные ПНЖК (Z-3 ПНЖК) — участвуют в построении биологических мембран, способствуют их подвижности и регулируют активность мембранных ферментов. Эти кислоты содержатся в рыбе, частично синтезируются в организме из D-линоленовой кислоты, присутствующей в льняном масле. Употребление 200 мг таких ПНЖК в день (как вариант — рыба 1–2 раза в неделю) достоверно снижает вероятность преждевременных родов за счёт уменьшения концентрации простагландинов E2 и F2. Кроме того, они ингибируют агрегацию тромбоцитов, препятствуют развитию атеросклероза и тромбоза, улучшают кровообращение, уменьшают выраженность воспалительных процессов в организме, снижают АД у беременной. Дефицит длинноцепочечных ПНЖК может привести к нарушениям формирования головного мозга и сетчатки у плода. Холестерин играет очень важную роль в метаболизме клеток. Он принимает участие в выработке всех стероидных гормонов, включая гормоны коры надпочечников и половых желёз. Он также необходим для головного мозга, снабжает ткани антиоксидантами. Основную его часть вырабатывает сам организм — около 80%, остальная доля поступает с продуктами питания (молоко, мясо, яйца).

Витамин D частично поступает с пищей (жирная рыба, печень, яичный желток, грибы), а другая его часть синтезируется из холестерина при прямом действии ультрафиолетовых волн солнечного света на кожу. Доказано, что гиповитаминоз D во время беременности ассоциирован с риском преэклампсии, гестационного сахарного диабета, преждевременных родов, рождения маловесных детей, а также с развитием у них рахита.

#### 5. Вода

Благодаря воде организм способен правильно выполнять свою работу. Она обеспечивает поступление питательных веществ и кислорода ко всем клеткам матери и плода, поддержание в пределах нормы температуры тела, необходима для переваривания пищи, кровообращения, поддержания иммунной системы. Кроме того, во время беременности

жидкость нужна для образования околоплодных вод. Во время беременности необходимо выпивать в среднем от 8 до 12 чашек в день (в одной чашке около 150–200 мл). Чистая питьевая вода — оптимальный источник жидкости для организма беременной, однако не единственный. Вода содержится в овощах и фруктах, супах, напитках.

Так, в качестве дополнительных источников жидкости (воды) допустимы фруктовые и овощные соки, компоты и смузи, однако в ограниченном объёме, поскольку они содержат кислоты и сахара, излишек которых не полезен. Крепкий кофе, горячий шоколад, чай лучше ограничить или вообще исключить из рациона беременных из-за содержания в них кофеина. Также стоит избегать сладких, спортивных и энергетических напитков, поскольку в них повышено количество «добавленного сахара» и практически нет полезных веществ. Кофеин и другие стимулирующие средства, которые могут содержаться в такой продукции, неблагоприятно воздействуют на организм матери и развитие плода. Важно помнить, что на возникновение отёков в большей степени влияет не объём поступающей жидкости, а соль, задерживающая воду в организме.

#### 6. Микроэлементы

Для нормального течения гестации необходимо достаточное поступление витаминов и микроэлементов. Доказана роль фолиевой кислоты в профилактике пороков развития плода. Источниками её поступления служат свежие овощи, фрукты, зелень. Необходимо дополнительное назначение фолиевой кислоты за 3 мес до предполагаемой беременности. Дозировку определяет врач. Учитывая, что вся территория России расположена в зоне йододефицита, всем пациенткам на прегравидарном этапе, во время беременности и лактации целесообразна дотация йода. При подготовке к беременности обсудите с врачом необходимость приёма витамина D, Z-3-ПНЖК, препаратов железа. По назначению специалиста возможен дополнительный приём витаминно-минеральных препаратов, БАД или специализированных пищевых продуктов для беременных, обогащённых белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями.

#### 7. Надо ли менять рацион питания во время беременности?

Беременность — не болезнь, поэтому если вы питались правильно, соблюдали рекомендации диетолога, то никакие изменения не нужны. Однако если вы сомневаетесь, можно ли есть какое-либо блюдо, лучше от него отказаться и проконсультироваться со специалистом. Однозначно нужно полностью исключить алкоголь и табакокурение, включая пассивное, и курение кальянов. Не стоит экспериментировать с продуктами во время беременности, пробовать экзотические блюда. Это может привести к аллергической реакции. Для рационального питания очень важен режим приёма пищи. Принимать пищу лучше 4–5 раз в день, причём мясо, рыбу, крупы следует употреблять утром или днём, а за

ужином желателно ограничиться молочно-растительной пищей.

#### 8. Когда и почему рацион питания требует изменений?

При возникновении любых жалоб во время беременности необходимо обращаться к врачу, чтобы вовремя выявить причину недомогания и устранить её. Если ваш рацион не удовлетворяет потребности организма, возможно снижение физической и умственной работоспособности, эмоциональная подавленность. Заболевания органов пищеварения, особенно с диарейным синдромом, снижают всасывание и повышают выведение питательных веществ, что ведёт к гиповитаминозам. На начальных этапах беременности частой проблемой бывают изменения аппетита и нестандартное пищевое поведение — острая потребность в солёном и кислом, желание есть мел или яичную скорлупу. Об этом необходимо сообщить врачу для индивидуального подбора продуктов и блюд.

Нередко во время беременности возникают запоры и геморрой, именно поэтому важно соблюдать рекомендации по употреблению воды и клетчатки (овощей и фруктов), которые способствуют процессам пищеварения и снижают вероятность обострений неприятных симптомов. Выпадение волос, ломкость ногтей, проблемы с зубами и опорно-двигательным аппаратом, заеды, проблемы со сном и мышечные спазмы — возможные проявления дефицита микронутриентов. При возникновении аллергических реакций (высыпаний, зуда, заложенности носа) необходимо вспомнить, включали ли вы в рацион какие-либо новые продукты питания. Если удалось выявить причину, постарайтесь в дальнейшем избегать этих продуктов, и не забудьте сообщить об этом эпизоде врачу. Увлечение разнообразными диетами и любые ограничения питания (вегетарианство, соблюдения поста и др.) могут привести к нарушению пищевого статуса и дефициту важнейших микронутриентов, что негативным образом влияет на здоровье не только самой женщины, но и плода.

#### 9. Прибавка массы тела во время беременности

В первой половине беременности энергозатраты меняются незначительно, поэтому рекомендуемая прибавка массы тела в I триместре (до 12 нед) составляет не более 0,5–2 кг. Во II и III триместрах потребность в энергии и пищевых веществах возрастает. Это обусловлено увеличением размеров плода и ростом плаценты.

Оптимальная прибавка массы тела во время беременности зависит от исходного индекса массы тела (ИМТ). Для женщин с ИМТ 18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup> — 11,5–16 кг. Для пациенток с дефицитом массы тела (ИМТ менее 18,5 кг/м<sup>2</sup>) — 12,5–18 кг. При прегравидарном избытке массы тела (ИМТ 25,0–29,9 кг/м<sup>2</sup>) — 7–11,5 кг. При ожирении (ИМТ 30,0 кг/м<sup>2</sup> и более) — 5–9 кг. Оценка еженедельной прибавки массы тела во время беременности, особенно во II и III триместрах, позволяет косвенно судить о течении гестации.

## 10. Калорийность рациона

Калорийность рациона зависит от группы физической активности человека, а в период беременности увеличивается на 350 ккал за счёт дополнительного потребления белка, жира и углеводов, начиная со II триместра.

## 11. От каких продуктов и напитков стоит отказаться?

С осторожностью добавляйте в пищу поваренную соль, лучше использовать йодированную. Рекомендуемая норма — не более 5 г в день, однако помните, что соль уже содержится во многих продуктах питания, поэтому старайтесь не досаливать пищу. Какие продукты лучше исключить из рациона питания на протяжении всей беременности? Аллергией грозят клубника, помидоры, какао, шоколад, цитрусовые и креветки, употребляемые в больших количествах. Повышенную нагрузку на пищеварение беременной оказывают мясные и рыбные бульоны, лук и чеснок. Нежелательны продукты, богатые специями и пряностями, а также содержащие много консервантов, красителей и ароматизаторов. Следует ограничивать также продукты с большим содержанием животных жиров (жирные сорта мяса, сало, колбасные изделия, сосиски). Исключите все продукты и лекарства, которые могут содержать вещества, опасные для плода при приёме в существенных количествах, например пищу и добавки с большими концентрациями витамина А (в частности, печень трески или минтая). Лучше отказаться от продуктов, которые могут быть микробиологически небезопасными и служить источником инфекций и паразитов (незрелые мягкие сыры, непастеризованное молоко, термически недообработанные рыба, мясо, курица, плохо промытые овощи, сырые или недоваренные яйца). Из-за возможного загрязнения ртутью и другими токсикантами жирную морскую рыбу рекомендуют потреблять не чаще 2 раз в неделю. Речную рыбу с низким содержанием жира (но не сырую!) можно есть без опасений. Одна порция — кусок размером с ладонь взрослого человека. Старайтесь не употреблять продукты, которые могут содержать транс-изомеры жирных кислот (так называемые «трансжиры»), образующиеся в результате отвердения растительных масел при производстве кулинарных жиров, заменителей молочного жира и маргаринов, а также при пригорании жира при жарке. Мясо, рыбу и овощи желательнее отваривать или тушить, а не жарить. Если молочный продукт в своём составе содержит кроме молочного жира другие, это по закону должно быть отображено в названии: творожный продукт; маргарины, спреды; сметанный продукт; кефирный продукт. Рекомендуемая норма трансжиров — не более 2–3 г в сутки (1% по калорийности). Основные источники трансжиров: длительная жарка/запекание; использование маргаринов, кулинарных жиров, заменителей молочного жира и масла какао,

произведённых путём промышленного отверждения. Синонимы трансжиров: кулинарный жир; маргарин; заменитель какао-масла; эквивалент масла какао; кондитерский жир; заменитель молочного жира; растительные сливки; гидрогенизированное масло.

Рекомендовано ограничить потребление кофеина до 150 мг/сут (одна-две чашки натурального некрепкого кофе с молоком). При выявленном дефиците лактазы можно включать в рацион безлактозные молоко и молочные продукты.

12. Какие продукты обязательно включать в рацион? Примерный рацион питания для беременных должен включать следующие продукты. Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб чёрный, отрубной, из цельного зерна. Супы, преимущественно вегетарианские. Блюда из мяса и птицы, преимущественно в отварном, запечённом виде. Блюда из рыбы, преимущественно в отварном виде. Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии, морская капуста и др.) не чаще одного раза в неделю при хорошей переносимости. Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени в сыром, отварном и запечённом виде. Блюда из картофеля, свёклы на гарнир. При метаболическом синдроме блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий употреблять за счёт уменьшения количества хлеба. Блюда из яиц: 1 яйцо в 2–3 дня. Сладкие блюда, кондитерские изделия: варенье, мармелад (в ограниченных количествах), мёд при хорошей переносимости. Фрукты в сыром и запечённом виде, компоты без сахара (для женщин с метаболическим синдромом и ожирением), натуральные соки. Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко, кефир, йогурт, без фруктовых добавок, сметана (1–2 столовые ложки в блюдо), творог, неострые и нежирные сорта сыра. Закуски — салаты из сырых овощей и зелени, винегрет, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина. Жиры — сливочное и растительное масло для приготовления пищи. Постарайтесь использовать только йодированную соль, ежедневно включать в рацион продукты, содержащие железо: мясо, рыбу и яйца. Последние имеют полноценный аминокислотный профиль, богаты витаминами группы В, содержат антиоксиданты, фосфор, витамин А (в безопасной концентрации), витамин К2 (обеспечивающий защиту кровеносных сосудов от кальцификации), оптимальное соотношение жирных кислот, большое количество холина (влияет на окисление жиров). Кроме того, они обладают высокой степенью усвояемости в приготовленном виде. Для обеспечения нормального пищеварения не забывайте пить воду и включать в рацион овощи и фрукты, богатые клетчаткой. Несмотря на распространённое мнение о вреде глютена и молочных продуктов, содержащих лактозу, не стоит отказываться от них без консультации врача. Только доктор после обследования может рекомендовать вам безглютеновую или безлактозную диету, если выявит соответствующие показания, в противном случае вы

рискуете недополучить необходимые вам питательные вещества. Избегайте обезжиренных продуктов, предназначенных лишь для специального диетического питания больных с ожирением. При недостатке жиров здоровый организм начинает «откладывать про запас» все липиды, поступающие с пищей. А это прямой путь к лишнему весу. Присутствие обезжиренных продуктов в ежедневном рационе нарушает обмен веществ. Удаляя жир из кисломолочных продуктов, его необходимо чем-то заменять. В противном случае пострадают их консистенция и вкус. Обычно производители заменяют его либо рафинированным сахаром, который даёт дополнительную калорийность, либо сахарозаменителем — веществом, «обманывающим» нашу эндокринную систему и увеличивающим тягу к «вредным» углеводам. Именно поэтому лучше обходить полки с обезжиренными продуктами в магазинах стороной.

### 13. Особенности питания беременных с ограничениями рациона

Любые ограничения рациона (в том числе соблюдение поста, вегетарианство и другие) требуют тщательного контроля. Важно помнить, что такой тип питания может приводить к дефицитным состояниям из-за отсутствия некоторых незаменимых нутриентов в продуктах растительного происхождения и снижения их биодоступности. Даже при сбалансированности рациона по макронутриентам существует необходимость дополнительного приёма определённых веществ для компенсации возможных дефицитов витаминов и минералов. Именно поэтому на консультации важно сообщить врачу об особенностях вашего питания, чтобы он дал вам персональные рекомендации. Кроме того, продукты, часто присутствующие в рационе питания вегетарианок, содержат антинутриенты, которые затрудняют всасывание полезных веществ. Об этом следует помнить и составлять рацион с поправкой на это неблагоприятное свойство (табл. 3). В частности, сыроедам следует повысить потребление белка до 3 г/кг массы тела.

Индивидуальные рекомендации Каждая беременность — уникальна и требует определённых подходов. Попросите своего лечащего врача дать вам индивидуальные рекомендации.

## **Физическая нагрузка во время беременности.**

Будущие мамы нередко ограничивают ежедневную физическую нагрузку из-за страха «навредить» ребёнку и ухудшить течение беременности. Например, выполняют минимум домашних дел или вовсе ими не занимаются, пользуются только автомобилем, чтобы посетить женскую консультацию, поликлинику или магазин, почти не ходят пешком и считают, что выполнять любые упражнения — опасно. Однако беременность сама по себе

не служит противопоказанием для выполнения упражнений. Напротив, адекватная физическая нагрузка важна: это прекрасный способ профилактики метаболических нарушений во время беременности. У физически активных женщин роды протекают легче и быстрее, поэтому тренировки могут стать ещё и отличной подготовкой к такому важному событию.

### **1. Чем полезны физические упражнения во время беременности?**

Адекватная физическая нагрузка во время беременности помогает:

- предупредить чрезмерный набор массы тела;
- улучшить самочувствие, настроение и сон;
- профилактировать гестационный сахарный диабет;
- снизить риск артериальной гипертензии.

### **2. Достаточная физическая нагрузка — что это значит?**

Для поддержания тонуса, хорошего самочувствия и укрепления здоровья необходимо заниматься не менее 30 мин в день вплоть до родов. Выполняйте упражнения, делайте зарядку, совершайте пешие прогулки, плавайте — любая нагрузка пойдёт на пользу вам и вашему будущему малышу.

### **3. Основные правила выполнения упражнений во время беременности**

Если вы не привыкли к регулярной физической нагрузке, то продолжительность тренировок следует увеличивать постепенно. Можно начать с 10 мин в день, а дальше при хорошей переносимости прибавлять по 5 мин ежедневно. Плавное увеличение продолжительности физической нагрузки не должно вызывать выраженный дискомфорт. Если чувствуете, что, например, 15-минутная тренировка сильно тяжела по сравнению с 10-минутной, — остановитесь на том интервале, который комфортен, и придерживайтесь его несколько дней. Таким образом вы закрепите результат и адаптируетесь. Затем вновь попытайтесь нарастить время тренировки. Не нужно выполнять упражнения при плохом самочувствии. Откажитесь также от них в жару и во время дождя. Если чувствуете жажду, обязательно сразу пейте воду, не дожидаясь полного завершения тренировки. Одежда должна быть комфортной и не сковывающей движений. Когда занимаетесь физическими упражнениями, дышите равномерно и не задерживайте дыхание. Следите за изменениями массы тела, питайтесь правильно и сбалансированно. Вводите в рацион продукты, богатые

белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые), медленными углеводами (крупы, зерновой хлеб, овощи) и полезными жирами (растительные масла, молочные продукты), а также витаминами и микроэлементами. Рацион не всегда может обеспечить достаточного поступления необходимых микронутриентов. Узнайте у врача о дополнительном приёме витаминно-минеральных препаратов или специализированных пищевых продуктов для беременных, содержащих железо и фолиевую кислоту.

#### **4. Есть ли ограничения по виду физических занятий для беременных?**

Для беременных наиболее подходят:

- ходьба умеренной интенсивности;
- занятия на велотренажёре;
- плавание и/или водные упражнения;
- различные аэробные упражнения в положении сидя (стретчинг, йога и др.).

Следует отказаться от травмоопасных видов спорта или упражнений с сильными отягощениями. Бокс, конный спорт, дайвинг и езду на лыжах необходимо отложить — ими можно заниматься вне беременности. Силовые упражнения лёгкой и умеренной интенсивности допустимо выполнять только с квалифицированным инструктором. Из-за риска возможного падения с велосипеда лучше заменить его на велотренажёр.

#### **5. Можно ли уменьшить боль в пояснице при помощи упражнений?**

Многие будущие мамы испытывают тянущие боли в нижней части спины. Это связано с ростом плода и постепенным перераспределением нагрузки на позвоночник: при ходьбе приходится отклонять верхнюю часть тела назад и прогибаться в пояснице. В итоге мышцы постоянно напряжены, что и вызывает неприятные болевые ощущения. Если боль в спине нестерпимая или сохраняется длительно, нужно проконсультироваться с врачом, чтобы исключить угрожающее здоровью и беременности нарушение. При невыраженной боли в пояснице можно выполнять физические упражнения, а наиболее подходит в этой ситуации — аквааэробика. Акупунктура, мануальная терапия, использование ортопедических бандажей и подушек для сна, приобретённых в специализированных магазинах, также помогут улучшить самочувствие и уменьшить напряжение в мышцах спины.

#### **ТОП-5 упражнений для беременных, которые помогут улучшить самочувствие**

## **Стретчинг**

Комплекс безопасных упражнений на растяжку оказывает благоприятное действие на организм будущей матери, помогая облегчить состояние при скованности движений, болях в суставах и мышцах. Растяжка способствует улучшению эластичности мышц, укреплению сосудов и поддержке работы сердца.

### **Техника выполнения**

- Поставьте ноги на ширине плеч и наклоняйтесь вперёд, сгибая спину, после чего вернитесь к исходному положению.
- Опираясь чуть согнутыми руками на дверной косяк, поворачивайте туловище в разные стороны.
- Упираясь руками в дверной проём, делайте неглубокие выпады сначала одной, а потом другой ногой.
- Сидя на полу и расставив ноги в стороны, тянитесь телом сначала к одной, а потом к другой ступне.

### **Дыхательные техники**

Специальные дыхательные техники помогут поддержать тонус, улучшить кровообращение и работу внутренних органов, снизить проявления токсикоза, позволят расслабиться и устранить тревожность. Ими можно заниматься ежедневно в течение 15 мин.

### **Техника выполнения**

- Сядьте в удобное положение и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Вдохните и задержите дыхание на несколько секунд, повторите несколько раз.

### **Коленно-локтевое упражнение**

Коленно-локтевая позиция улучшает кровообращение в области малого таза, способствует расслаблению и при этом укреплению мышц и связок, поддерживает организм в тонусе и готовит его к предстоящим родам. Упражнение практически не имеет противопоказаний, главное, чтобы вам было удобно и комфортно. Время выполнения — от 5 до 30 мин.

### **Техника выполнения**

- Поставьте колени на пол, расставьте ноги на ширину плеч, после этого перенесите вес тела на руки, спину держите ровно, голову немного наклоните. Зафиксируйте это положение на несколько минут.

### **Подъём ног**

Подъём ног позволит улучшить кровообращение в нижних конечностях, уменьшить отёки и снизить риск хронической венозной недостаточности. Такую «разгрузку» можно устраивать несколько раз в день.

### **Техника выполнения**

- Лягте на коврик на бок, голову положите на руку. Аккуратно поднимайте ногу вверх и тяните носок на себя. Повторите с другой ногой.
- Лягте на спину, согните ноги в коленях и разводите их в стороны.
- В положении лёжа вытягивайте вверх сначала одну, а потом другую ногу.

### **«Бабочка»**

«Бабочка» полезна для улучшения кровотока в области малого таза, растяжки мышц бёдер и ног. **Техника выполнения**

- Сядьте на коврик, выпрямите спину и вытяните ноги вперёд. Затем согните их в коленях так, чтобы пятки оказались возле таза. Соедините пятки и осторожно опустите колени к полу.

