

UDC: 613.2

SOME FEATURES OF NUTRITION FOR PREGNANT AND LACTATING WOMEN

Salieva Manzura Khabibovna

*Candidate of medical sciences, associate professor,
head of the department of fundamentals of preventive medicine
Andijan State Medical Institute, Uzbekistan*

Summary:The principles of rational nutrition for pregnant and nursing mothers, the tasks of a nutritionist in this regard, and the influence of food products on the nature of lactation are given.

Key words:rational nutrition, pregnant woman, nutritionist, nursing mother, lactation, large fetus, energy expenditure, excess weight.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Салиева Манзура Хабибовна

*Кандидат медицинских наук, доцент
Заведующая кафедрой Основ превентивной медицины
Андижанский государственный медицинский институт, РУзбекистан*

Резюме:Даны принципы рационального питания беременных и кормящих матерей, задачи врача-диетолога в этом плане, влияние на характер лактации продуктов питания.

Ключевые слова: рациональное питание, беременная, врач-диетолог, кормящая мать, лактация, крупный плод, энергозатраты, избыточный вес.

Актуальность темы: На благоприятное течение и исхода беременности, родов, развития плода и новорожденного имеет особое значение рациональное питание матери. Питание зависит от состояния здоровья, массы тела, роста, вида трудовой деятельности, энергозатрат, климатических условий, времени года, срока беременности и бытовых привычек женщины. Оно важно для беременной женщины от момента зачатия до родов. [1,2,3]. Существуют следующие три принципа рационального питания беременных (рис.1):

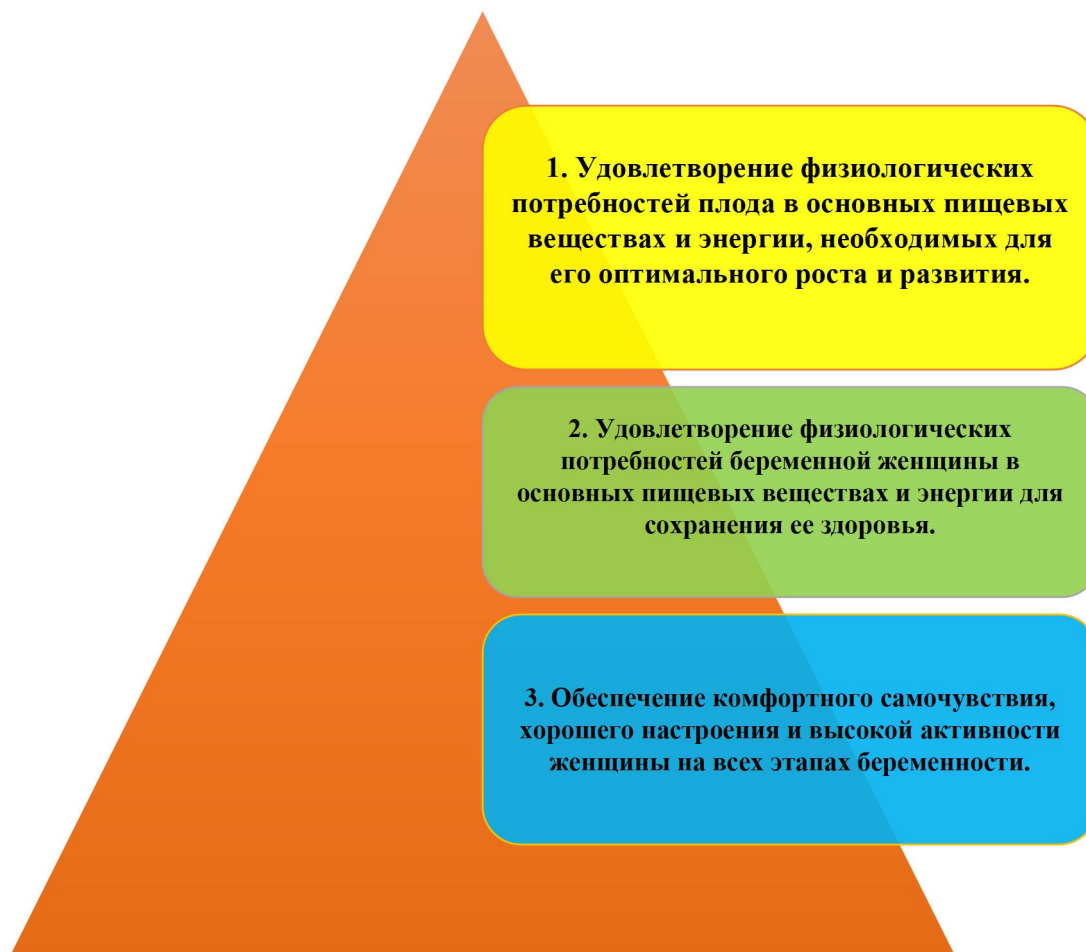


Рис.1. Основные принципы рационального питания беременных

Питание женщины во время беременности и кормления грудью оказывает влияние на нормальное течение беременности, здоровье матери и ребенка, полноценную лактацию [4,5,6].

Составление сбалансированного рациона питания женщины на этапе планирования беременности, ранних ее сроках является эффективным методом профилактики патологии беременности и гипогалактии, предупреждения развития внутриутробных заболеваний плода и алиментарно-зависимых состояний у детей раннего возраста [7,8].

Важной задачей врача-диетолога является оценка состояния здоровья и выявление факторов риска беременной, для чего необходимо провести следующее (рис.2):

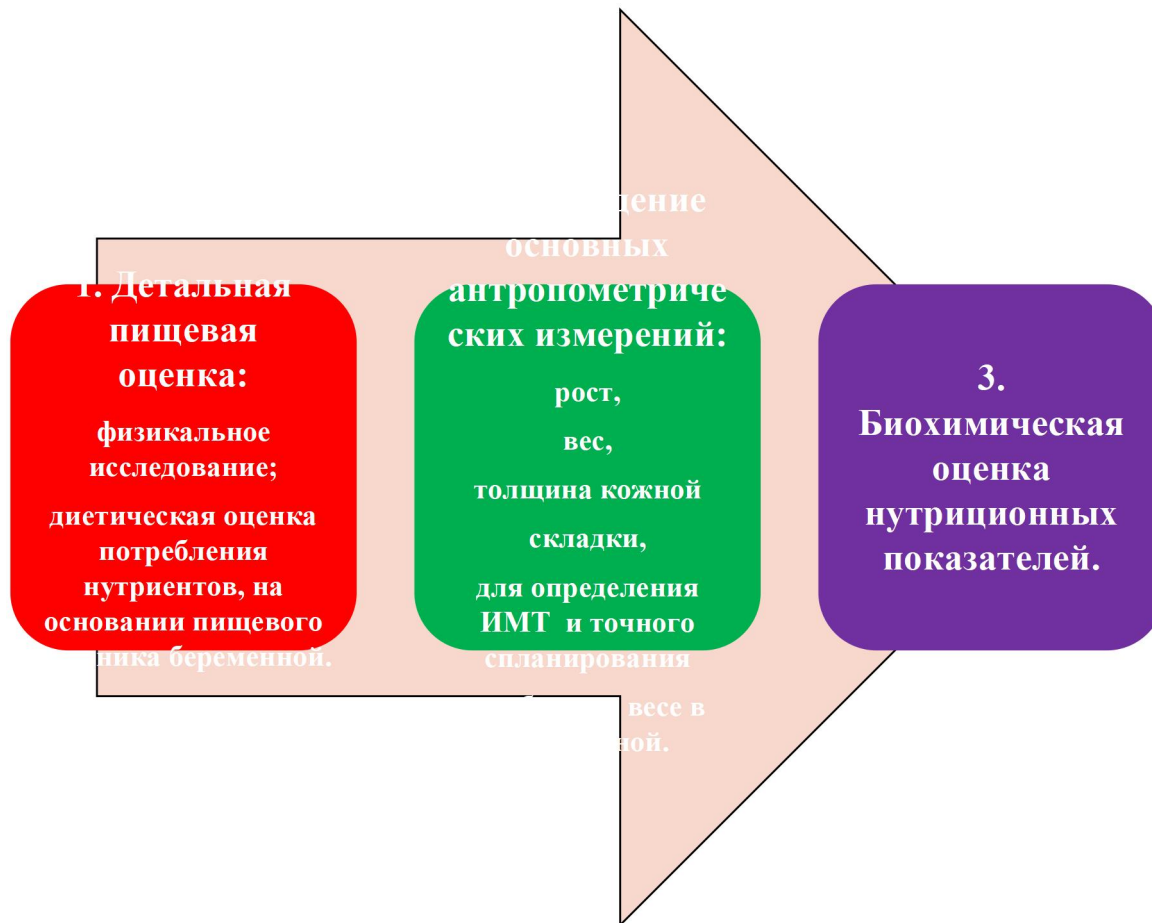


Рис. 2. Задачи врача-диетолога для оценки питания беременной

Значение полноценного, сбалансированного питания беременной для нормального развития плода, благоприятного течения и исхода беременности доказано многочисленными исследованиями. Недостаточное питание матери отрицательно влияет не только на массу, но и на длину тела плода. Фактически, постоянная гипокалорийная диета может являться основной причиной бесплодия у некоторых женщин. Женщины с низкой массой тела в течение беременности чаще имеют нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Нарушения питания в различные сроки беременности по-разному влияют на состояние плода. Много зависит как от качественных и количественных показателей недостаточного питания, так и от его продолжительности. Короткие нарушения в питании могут и не сказаться на развитии плода за счет запасов нутриентов в организме матери. Но длительное голодание может вызвать существенное нарушение. Избыточный вес женщины в течение беременности увеличивает риск развития гестационного диабета, повышение артериального давления. Кроме того, увеличивается вероятность рождения излишне крупного ребенка с вытекающими отсюда последствиями.

Неотъемлемым условием рационального питания является соблюдение определенного режима приема пищи. Нарушение режима питания наносит вред не только организму матери, но и нормальному развитию плода. Пища должна рационально распределяться в течение дня.

Рацион питания должен состоять, с одной стороны, из разнообразных продуктов, а с другой – из привычных. В первые месяцы беременности питание должно быть не менее 4 раз в день, а в последние – не менее 6.

От характера питания кормящих женщин зависит настроение, здоровье и развитие ребенка. Поэтому питанию в этот период уделяется особое внимание. От количества, качества и видов потребляемых продуктов кормящими грудью женщинами зависят характер лактации и состав грудного молока. После родов женщина, кормящая грудью, должна получать полноценное разнообразное питание с исключением аллергенных продуктов (апельсинов, мандаринов, лимонов, клубники, земляники, шоколада, меда), специй и пряностей (чеснока, лука, уксуса, горчицы, хрена).

питание кормящей женщины должно обеспечивать:

1. Удовлетворение всех физиологических потребностей организма в энергии и основных пищевых веществах.
2. Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью.
3. Предотвращение поступления молоком матери в организм ребенка продуктов, содержащих облигатные аллергены, гистаминлибераторы и соединения, способные вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта (эфирные масла, перикиси жирных кислот и др.). Для поддержания и стимуляции лактации матерям необходимо пить фиточай из растений, стимулирующих лактацию – крапивы, мяты, аниса, тмина, семян салата и укропа (фенхеля), душицы. Кроме того, необходимо повышенное потребление фруктов и овощей для полноценного питания.

Питание должно быть 5–6 раз в день. Целесообразно принимать пищу за полчаса до кормления ребенка, что способствует лучшей секреции молока. Необходимо исключить из пищевого рациона пряности, алкогольные напитки. Главными рекомендациями для беременной женщины в области питания являются: употреблять самые разнообразные пищевые продукты; выбирать пищевые продукты, которые наиболее богаты белком, витаминами и минеральными веществами, особенно кальцием и железом; избегать приема лекарственных препаратов, курения, алкоголя и чрезмерного потребления кофеина.

ЛИТЕРАТУРА:

Постановление Президента Республики Узбекистан, от 18.12.2018 г. № ПП-4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».

СанПиН № 0366-19 «Гигиенические нормативы безопасности пищевой продукции».

Салиева М.Х., Основы клинической диетологии / Юсупов К.М. // Монография / Андижан, 2023 г.- 124 с.

Сабадырь А. Диета и здоровое питание// - М.:2022.

Тель Л. З. Нутрициология: учебник / Л. З. Тель [и др.]. - Москва, 2021. - 544 с.

Салиева М.Х. Диетология: Учебное пособие /Арзикулов А.Ш., Юсупов К.М., Мирзаева, М.М. Халмирзаева С.С. //- Андижан:2020.-275 с.

Диетология /Под ред. А.Ю.Барановского.СПб.: Питер, 2012. —1024 с.

Замбрицкий О. Н. Лечебное (диетическое) питание: учеб.-метод. пособие / Минск: БГМУ, 2016. – 107 с.