

Питание и планирование беременности

Планирование беременности – это не просто решение о рождении ребенка, это осознанный шаг к созданию крепкого фундамента для здоровья будущей семьи. В этом процессе питание играет ключевую роль, являясь тем самым фундаментом, на котором будет строиться здоровье и благополучие как будущей мамы, так и малыша. Необходимо забыть о диетах “с понедельника”: сейчас речь идет о создании устойчивого и сбалансированного рациона, который поддержит ваш организм на всех этапах этого важного пути. Дефициты витаминов и минералов могут повлиять на фертильность, течение беременности и здоровье будущего ребенка.

Диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева рассказала об основных принципах сбалансированного питания при планировании беременности:

1. **Разнообразие:** включайте в свой рацион продукты из всех пищевых групп.

Фрукты и овощи минимум 5 порций в день. Отдавайте предпочтение сезонным и местным продуктам, богатым витаминами, минералами и клетчаткой.

Цельнозерновые продукты: хлеб из цельного зерна, коричневый рис, овсянка, гречка – источники сложных углеводов, обеспечивающие энергией и клетчаткой.

Белок: нежирные источники белка, такие как птица, рыба, яйца, бобовые, тофу – строительный материал для клеток и тканей.

Молочные продукты: молоко, йогурт, сыр – источники кальция, необходимого для здоровья костей и зубов. Выбирайте продукты со средним содержанием жира.

Полезные жиры: достаточное потребление омега-3 положительно влияет на формирование головного мозга плода, развитие иммунной системы, состояние здоровья и когнитивные функции ребёнка в будущем. Рекомендовано 1 раз в неделю употреблять морскую жирную рыбу. Омега-3 жирные кислоты также содержатся в льняном семени, грецких орехах, авокадо.

2. **Фокус на витамины и минералы.**

Фолиевая кислота: необходимо назначать препараты фолиевой кислоты женщине на протяжении 3 месяца до зачатия и I триместра беременности, а также рекомендовать их приём мужчине.

Железо: проверьте уровень железа и при необходимости восполните дефицит. Для лучшего усвоения употребляйте продукты, богатые железом (красное мясо, печень, бобовые) в сочетании с продуктами, содержащими витамин С.

Витамин D, часто называемый “солнечным витамином”, играет важную роль в поддержании здоровья костей, иммунной системы

и общего самочувствия. Не занимайтесь самолечением. Прием витамина D должен осуществляться под контролем врача. Слишком высокие дозы витамина D могут быть токсичными.

Йод: проконсультируйтесь с врачом о назначении препаратов йода.

Омега-3.

3. Ограничение вредных продуктов.

Обработанные продукты: избегайте фастфуда, полуфабрикатов, сладких напитков, чипсов, печенья и других продуктов, содержащих много сахара, трансжиров и соли.

Рыба с высоким содержанием ртути: избегайте употребления акулы, рыбы-меч, королевской макрели и тунца больше 1–2 раз в неделю.

Алкоголь: во время планирования беременности и во время беременности полностью исключите алкоголь.

Забота о своем здоровье – это лучший подарок, который вы можете сделать своему будущему малышу!