**Важность соблюдения режима дня и питания беременной женщины**

***Бажанова Людмила Евгеньевна***

*Челябинская обл., г. Миасс, ГБПОУ*

*«Миасский медицинский колледж»,*

*преподаватель,* [*m124la4@yandex.ru*](mailto:m124la4@yandex.ru)

Значение организации режима дня и питания велико на всех этапах жизненного цикла каждого человека, но наиболее важное значение это имеет в период беременности, ведь женщина несет ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье будущего ребенка. Роль питания в период роста и развития плода ограничевается не только предупреждением болезней, но и обеспечением нормального развития и крепкого здоровья в будущем. Сейчас уже доказано, что влияние неправильного питания на ранних этапах онтогенеза влияет как на здоровье матери, так и на организм ребенка, поэтому питание беременной женщины является важной предпосылкой ее здоровья и способностью выносить и выкормить здорового ребенка.

Во время беременности в организме происходит перестройка  
обменных процессов, поэтому следует уделить особое внимание адекватному режиму труда и отдыха, рациональному питанию, а так же, по возможности, исключить негативное влияние внешних факторов.

С самого начала установления беременности женщине необходимо заботиться о своем физическом и психологическом здоровье, так как это необходимо для нормального развития и рождения ребенка. Для этого будущей маме необходимо приучить себя следовать ежедневному распорядку, который предназначен специально для беременных женщин и положительно влияет на поддержание здорового состояния и на протекание беременности.

Следует избегать чрезмерной физической нагрузки и не перегружать себя физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища и нахождения в неудобной позе длительное время.

Необходимо полностью избавиться от пагубных привычек, таких как курение, употребление алкогольных напитков.

Что касается профессиональной деятельности беременной женщины, то разрешено работать до самых родов, если работа не связана с чрезмерными физической и психологической нагрузками. Даже легкая работа может быть связана с переутомлением и может быть связана с ухудшением состояния беременной, поэтому во втором и, особенно, в третьем триместре нужно снижать рабочую нагрузку.

Декретный отпуск рекоендуется брать с 30 недель беременности. Основные моменты касаемо труда женщины в период беременности, декретного отдыха и охраны ее прав указаны Трудовом кодексе РФ.

Важный момент при построении режима дня беременной касается сна. Во время беременности у многих женщин наблюдается повышенная утомляемость, поэтому продолжительность сна должна быть не менее 9 часов в сутки. Помимо ночного сна, положен быть организован и дневной сон, особенно на поздних сроках беременности. В том случае, если женщина не хочет спать, рекомендуется отдохнуть 30-50 минут лежа.

В период беременности повышается нагрузка на все органы и системы женщины, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную, что проявляется в недостатке кислорода, что проявляется в одышке и головокружении. Для облегчения данной симптоматики помещения, в которых находится беременная должны регулярно проветриваться, так как это способствует притоку свежего воздуха и облегчает симптомы гипоксии.

Не стоит забывать и о ежедневной физической активности. Как в первой, так и во второй половине беременности женщине можно заниматься привычными домашними делами, а так же, при отсутствии медицинских противопоказаний, совершать легкие прогулки, заниматься фитнесом и йогой для беременных.

Особое внимание во время беременности следует уделить питанию. Это один из важнейших аспектов здоровья женщины и будущего ребенка.

Процентное соотношение питательных веществ в рационе беременной не отличается от процентного соотношения небеременной женщины – 25-30% белка, 25-30% жиров (растительных и животных) и 40-50% углеводов (предпочтение лучше отдавать сложным), а вот энергетический состав рациона должен быть выше в среднем на 500 ккал, так как во время беременности возрастает потребность в энергии и питательных веществах, но не нужно забывать, что избыточное потребление калорий может привести к негативным последствиям.

Принимать пищу нужно в одно и то же время небольшими порциями 5-7 раз в день. Нельзя допускать переедания и голодания. Режим питания должен состоять таким образом:

* завтрак;
* первый перекус;
* обед;
* полдник;
* ужин.

Многие беременные женщины очень часто отказываются от завтрака, объясняя это тем, что в утренние часы их беспокоит характерная тошнота. Завтрак очень важен для них, так как после сна организм нуждается в энергии. Для решения этой проблемы завтракать лучше не сразу после подъема, а спустя 30-40 минут.

В обед наличие первого блюда обязательно, это может быть суп, или суп-пюре. На второе можно съесть крупу и гуляш из нежирных сортов мяса. Обед должен быть легким, но сытным.

На ужин лучше отдать предпочтение более легкоусваиваемой пище, на пример запеченная рыба с овощным салатом.

Для перекусов можно использовать фрукты и кисломолочные продукты.

Пища должна быть натуральной, хотя в настоящее время трудно найти качественную пищу без добавления консервантов, красителей и усилителей вкуса.

Очень важно, чтобы в рационе беременной женщины было достаточное количество клетчатки, так как клетчатка способствует усилению перистальтики кишечника и способствует продвижению каловых масс по кишечнику что является профилактикой запоров, которые являются наиболее частой проблемой во время беременности.

Нарушения в питании могут привести к различным патологическим состояниям, таким как: нарушение минерального обмена, водно-солевого баланса, снабжения организма витаминами, избыточной или недостаточной массой тела. Все это может привести к гестозу, гипоксии плода, преждевременной отслойки плаценты, аномалиям родовой деятельности, выкидышам и преждевременным родам, недостаточной или избыточной массой плода и др; ухудшить внешний вид будущей мамы, ведь при недостатке витаминов, минералов и пищевых веществ ухудшается состояние волос, зубов, кожи, ногтей, появляется слабость и частая утомляемость, что ни в коем случае допускать нельзя.

В заключение нужно отметить, что 50% здоровья матери, а следовательно и здоровья будущего ребенка зависит от соблюдения вышеописанных правил, которым должна следовать беременная женщина. Важно беречь физическое и психологическое здоровье, а, следовательно, соблюдение распорядка дня, режима питания, сбалансированности рациона, гигиена и достаточное количество двигательной активности будут благотворно сказываться на течении беременности, здоровье женщины и, ее еще не рожденного, ребенка.

**Литературные источники**

1. Аптулаева Татьяна Гавриловна Я скоро стану мамой. Полная энциклопедия по беременности и родам / Аптулаева Татьяна Гавриловна. - М.: Астрель, АСТ, 2014. - **544**c.

2.  Афанасьев Все о счастливой беременности и родах. Все о здоровье вашего малыша / Афанасьев. - М.: Рипол Классик, Владис, 2010. - 768 c.

3. И.С. Сидорова Течение и ведение беременности по триместрам / И.С. Сидорова, И.О. Макаров. - М.: Медицинское информационное агентство, 2009. - 304 c.

4. О.Ю. Панкова Школа здоровья для будущих мам / О.Ю. Панкова. - М.: Диля, 2015. - 288 c.