Автор: http://www.jlady.ru/
19.06.2012 09:47 - Обновлено 16.05.2018 11:49

Ожидание появления малыша на свет – едва ли не самое приятное время в жизни любой женщины. Но беременность связана не только с приятными эмоциями и впечатлениями, но и с различными волнениями и тревогами. И одной из причин для них зачастую становится лишний вес при беременности.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Первые признаки беременности

Ведь такой показатель, как масса тела будущей мамы, очень важен для здоровья как жен
щины
, так и
малыша
. В
идеале
женщина
набирает
нужное
количество
веса
во
время
беременности
,
питаясь
здоровой
пищей
– это
является
хорошим
признаком
того
, что ваш
ребенок
получает
все
питательные
вещества
и
растет
нормальными
темпами
.

Однако, к огромному сожалению, так происходит далеко не всегда. Лишний вес при беременности – явление весьма распространенное. Более того – очень многие будущие мамы не видят ничего страшного в этом явлении, полагая, что избавиться от лишних килограммов после рождения малыша будет проще простого. Однако они упускают из виду тот факт, что лишний

вес при беременности весьма негативным образом влияет на течение беременности :

- Развитие геморроя

Геморрой – весьма неприятное заболевание , способное доставить будущей маме массу неприятных эмоций . Да и во время родов геморрой – не самый лучший помощник . А в том случае , если у мамы имеется избыточный вес, шансы развития геморроя значительно

увеличиваются
.

- Гипертоническая болезнь

В некоторых случаях наличие избыточной массы тела во время беременности приводит к систематическому повышению уровня артериального давления. А гипертоническая болезнь во время беременности, в свою очередь, может привести к развитию весьма тяжелых осложнений, представляющих серьезную угрозу здоровью, а порой и жизни как мамы, так и малыша.

- Варикозное расширение вен

Следующая проблема, с которой часто сталкиваются будущие мамы – это варикозное расширение вен. Данная проблема является отнюдь не простым косметическим недостатком, а весьма серьезным самостоятельным заболеванием. А в том случае, если мамочка во время беременности набрала больше килограмм, чем положено, варикозное расширение вен ей практически гарантированно.

- Болевые ощущения в спине

Лишний вес – это нешуточная нагрузка на мышечный корсет спины. А ведь он и без того испытывает колоссальную нагрузку из-за растущего животика будущей мамочки. В итоге беременная женщина испытывает тянущие боли в области поясницы.

- Одышка

Лишний вес практически во всех случаях приводит к развитию сильной одышки. А одышка – это верный путь к развитию гипоксии. Причем как у матери, так и у ребенка. А гипоксия – это верный путь к развитию различных осложнений.

- Нарушение обмена веществ

Одно из самых грозных осложнений нормального течения беременности – это развитие сахарного диабета. А излишний вес будущей мамочки в разы повышает риск развития этого осложнения.

Кроме того, лишние килограммы напрямую влияют на состояние всех тканей организма. Они в значительной мере утрачивают свою эластичность и способность к растяжению. Несложно догадаться, что в процессе родов эта особенность может в значительной степени осложнить нормальное течение родов. Более того – нельзя упускать из виду тот факт, что у мамочек, которые имеют излишнюю массу тела, намного чаще рождаются более крупные детк. А их процесс появления на свет сложно назвать легким.

Сколько же можно набрать?

Давайте же попробуем разобраться, где границы норма и почему так часто будущие

мамочки выходят за них? Во-первых, ни в коем случае нельзя “есть за двоих” во время беременности. А ведь именно этот совет будущая мама слышит чаще всего от многочисленных доброжелателей – подруг, знакомых, родственников. Каждый так и норовит подложить на тарелку женщине самый лакомый кусочек. Знакомая картина, не правда ли? Нет-нет, мы не призываем обидеть родственников резким отказом. Но все же попробуйте донести до них адекватную информацию, соответствую действительности.

Конечно же, будущей маме действительно требуется немного больше калорий, чем всем остальным. Ведь и энергозатраты стали в разы выше – организм малыша тоже нуждается в калориях. Но это не повод съедать все, что не приколочено. В целом вы должны потреблять только на 100 – 300 калорий больше, чем вы делали это раньше, чтобы полностью удовлетворить потребности вашего растущего ребенка.

Те килограммы, которые должна набрать женщина во время беременности, складываются из различных параметров:

- Вес малыша, находящегося в полости матки.
- Околоплодные воды, плацента.
- Вес самой матки и увеличившихся в размерах молочных желез.
- Увеличившийся объем циркулирующей крови и иных жидкостей.

Именно все эти килограммы и составляют ту самую прибавку в весе, без которой не обходится ни одна беременность. Как правило, в норме это от 8 до 12 килограмм за весь период беременности. В том же случае, если цифры больше, врачи говорят об избыточном весе. Но ни в коем случае не забывайте о том, что набор веса во время беременности – сложный процесс, протекающий неравномерно. Так, например, вес малыша на первых 20 неделях беременности меняется очень мало, а вот во второй половине начинает заметно и быстро увеличиваться.

А вот матка, напротив, больше всего утяжеляется именно в первой половине беременности. Это связано с тем, что именно в этот период происходит интенсивное наращивание мышечных тканей матки. А вот увеличение объема крови происходит на протяжении всего периода беременности равномерно. Кроме того, нельзя забывать и о том, что жировая ткань также увеличивается в объемах. Но это напрямую зависит от того, что будущая женщина употребляет в пищу.

Как контролировать вес?

Зачастую будущая мама задается вопросом о том, как необходимо контролировать массу тела. Часто именно для этих целей приобретаются самые дорогостоящие весы. Однако это далеко не лучший выход – самостоятельно будущей маме не под силу определить, какая часть приходится на жировую ткань, а какая часть – на отеки. К сожалению, отеки – это весьма распространенная проблема, с которой сталкиваются многие будущие мамы.

Именно поэтому так важно своевременно посещать врача-гинеколога, особенно во второй половине беременности. В обязательный осмотр входит определение массы тела, на основе которого врач и делает выводы о прибавке веса. Существует специальная табличка, по которой врач и определяет, нет ли у будущей мамы проблем с избыточной массой тела.

Хотя, разумеется, все эти данные очень усредненные. Поэтому врач обязательно делает поправки на индивидуальные особенности организма каждой конкретной женщины. В частности, на изначальный вес, который был у женщины до наступления беременности. Принцип простой – чем большим был вес изначально, тем меньше можно набрать. Существует три основных группы женщин:

- Недостаток массы тела

В том случае, если женщина изначально обладала недостаточной массой тела, во время беременности она может набрать до 15 килограмм.

- Нормальная масса тела

В том случае, если масса тела женщины до беременности была нормальной, то и прибавка в весе должна быть средней – от 8 до 12 килограмм.

- Избыточная масса тела

Ну а если женщина была полненькой, то во время беременности она может набрать не больше, чем 5 – 6 килограмм. В противном случае велик риск развития различных осложнений.

Как избавиться от лишнего веса во время беременности?

Разумеется, застраховаться от избыточно массы тела очень сложно. Но и пускать проблему на самотек ни в коем случае нельзя. Бороться с лишним весом можно и нужно. Хотя, разумеется, сделать это можно только под наблюдением медицинского работника. Существует определенные универсальные рекомендации, которые помогут держать свой вес под контролем. Они абсолютно безопасны для всех без исключения женщин:

- Питание должно быть дробным – 6-7 приемов пищи в течение суток, через небольшие промежутки времени.
- Всегда держите под рукой легкие закуски, такие как орехи, изюм, сыр и сухари, сушеные фрукты и йогурт. Как только почувствуете голод , не спешите к холодильнику – попробуйте перекусить чем-то легким. Однако следите за тем, чтобы перекусы не вошли в привычку – они тоже весьма способствуют появлению избыточной массы тела.
- Избегайте походов в кафе. Зачастую именно во время подобных походов женщина съедает те самые лишние калории, которые и приводят к набору лишнего веса .

Кроме того, обратите внимание на свой рацион питания. Следите за тем, чтобы меню было правильным. Во-первых, нужно по возможности избежать цельномолочной продукции. Конечно же, молочные продукты должны присутствовать, ведь в них содержится большое количество так необходимого кальция.

Вам нужно, по крайней мере, 400 грамм молочных продуктов каждый день. Однако старайтесь употреблять в пищу только обезжиренные продукты – это позволит значительно снизить количество калорий и, соответственно, потребляемого жира. Кроме того, не забывайте про ограничение сладких напитков. Подслащенные напитки, такие как лимонады, фруктовый пунш, фруктовые напитки, чай со льдом, лимонадом поставляют в организм много калорий и очень мало питательных веществ. Поэтому старайтесь пить чистую негазированную воду либо домашние морсы и компоты из сухофруктов.

Как можно строже ограничьте употребление соли. Ведь соль очень сильно задерживает воду в организме. Проще говоря, излишне соленая пища провоцирует развитие сильных отеков. И именно они становятся причиной излишнего веса. Конечно же, лишняя жидкость – это не жировая ткань. Но тоже явление весьма и весьма неприятное и опасное.

Обратите также внимание, какие жиры и соусы вы используете при приготовлении пищи. Постарайтесь максимально ограничить потребление таких продуктов, как: маргарин, сливочное масло, подливки, соусы, майонез, соусы, метана, сливки и сыр. Они весьма и весьма калорийны – всего пару дней подобного питания способны привести к паре-тройке лишних килограммов. Гораздо разумнее заменить их оливковым маслом. Разумеется, это будет не так вкусно, но однозначно гораздо полезнее.

Физическая активность

Для того чтобы держать вес под контролем, обязательно помните о физической нагрузке. Разумеется, ни о каких серьезных тренировках речи и быть не может. Однако минимальная двигательная активность для будущей мамы просто необходима. В противном случае не только лишние килограммы могут пристать, но и мышцы в значительной степени ослабнут. А ведь появление крохи на свет – это очень серьезная работа маминого организма.

И именно поэтому так важно как следует подготовиться к этому важному событию. Каким образом? Врачи говорят о том, что самые безопасные способы – это плавание и простая ходьба пешком. Как правило, будущая мама старается меньше двигаться, полагая, что таким образом сбережет силы. Однако это вовсе не так – недостаток движения является верным путем к различного рода осложнениям, в том числе и таким, как лишний вес при беременности.

Именно поэтому так важно достаточно двигаться. Будущая мама должна ежедневно проходить пешком как минимум два километра. А если позволяют силы – то и больше. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд – достаточно взять за правило ежедневно прогуливаться хотя бы в течение часа.

Кроме того, не стоит игнорировать и специальную гимнастику для будущих мам. И для этого совершенно не обязательно записываться на дорогостоящие курсы. Как правило, занятия есть практически в любой поликлинике. Более того – наверняка ваш врач обязательно поможет вам подобрать наиболее подходящий комплекс упражнений, с которыми вы без труда справитесь дома самостоятельно. И такая проблема, как лишний вес при беременности, просто перестанет быть для вас актуальной.

Как видите, беременность и лишний вес – не самые лучшие союзники. Поэтому обязательно держите данный вопрос под строгим контролем. Это поможет избежать очень многих проблем и осложнений как со стороны маминого организма, так и со стороны малыша. Будьте здоровы. Легких вам родов и счастливого материнства!