Автор: Administrator
08.08.2008 08:46 -

Как уже говорилось, не стоит питаться за двоих в период беременности. Если до нее ваш вес был в норме, то развивающемуся плоду достаточно 300 ккал, которые легко восполняются вполне простыми и доступными продуктами.
Увеличение массы тела в период беременности в норме не должно превышать 10- 16 кг , если же вес женщины был ниже нормы, то прибавка его в период вынашивания плода должна составлять 13- 18 кг , ну а у женщин с избыточным весом прибавка не должна превышать 6- 8 кг .
Эти лишние набранные килограммы распределяются, в среднем, следующим образом: 0,9 - увеличение объема груди, столько же - увеличение матки и околоплодная жидкость, 0,6 кг - плацента, 3,8 - средний вес плода, 3,2- дополнительный запас питательных веществ, по 1,8 кг - дополнительное количество крови и лимфы.
Если в перид беременности происходит недобор веса, то и ребенок рождается с его пониженной массой, а это чревато возникновением у малыша проблем физического или физиологического характера, а иногда приводит и к летальному исходу.
При излишнем наборе веса, женщина рискует появлением проблем со спиной, болей в ногах, проявлением варикоза, а также гипертонии и диабета. Сказывается это и на ребенке, он рождается с массой тела, превышающую средний показатель, что затрудняет процесс появления его на свет, как правило проводится операция кесарева сечения. И сохраняется риск избыточной массы тела в будущем.
Чтобы избежать всех этих проблем следует регулярно наблюдаться у врача женской консультации и выполнять все его требования.
В случае необходимости, он поможет вам расчитать ваш суточный рацион.

Чтобы получить консультацию врача нашего медицинского центра, звоните по телефону (8634) 64 72 82