

Правильный набор веса во время беременности

Правильный набор веса во время беременности поможет Вам и Вашему ребёнку. При правильном наборе веса у Вас снижается вероятность развития диабета или высокого артериального давления, а у Вашего ребёнка появляется больше шансов родиться вовремя и с нормальным весом. При правильном наборе веса Вам будет легче вернуться к своему весу до беременности.

Советы, которые помогли другим женщинам правильно набирать вес во время беременности:

Советы по правильному питанию

- **Пейте много жидкости, такой как вода и 1% или обезжиренное молоко.** Старайтесь не употреблять напитки с большим содержанием калорий и низким содержанием питательных веществ, такие как сладкий чай, сок, газированная вода, лимонад и сладкие кофейные напитки.
- **Ешьте и перекусывайте небольшими порциями и регулярно.** Выбирайте разнообразную здоровую пищу, обязательно ешьте овощи и фрукты. Старайтесь в течение дня съедать что-то каждые 3-4 часа. Это способствует поддержанию постоянного уровня сахара в крови и предотвращению переедания и изжоги.
- **Выбирайте здоровую пищу для перекуса.** Ешьте фрукты и овощи. Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров и сахара.
- **В ресторанах и кафе заказывайте еду из «здорового» меню.** Ограничьте количество посещений ресторанов и кафе. Если это невозможно, то не заказывайте жареные или панированные блюда, старайтесь не есть соусы и заправки, и пейте воду.
- **Старайтесь включать белки почти в каждый приём пищи.** Большое количество белков содержится в фасоли, тофу, арахисовом масле, орехах, сыре, хумусе, яйцах, тунце, курятине, говядине, ветчине и индюшатине.
- **Ешьте много клетчатки.** Выбирайте хлебобулочные изделия из цельного зерна, крупы, фасоль, фрукты и овощи. Эти продукты помогут Вам почувствовать сытость и сократить количество проблем, связанных с беременностью, например, предотвратят запоры.
- **Планируйте питание заранее.** Это помогает экономить время и деньги, а также делать выбор в пользу здоровой пищи более лёгким и частым.

Дополнительная информация о здоровом питании во время беременности: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Ведите активный образ жизни

Активный образ жизни улучшает настроение, придаёт силы, избавляет от стресса и помогает правильно набирать вес. Займитесь активным видом деятельности, который приносит Вам удовольствие, например, плаванием или ходьбой, не менее 30–45 минут как минимум три раза в неделю.

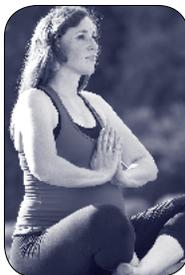
Вот несколько советов, которые помогли другим женщинам при всей их загруженности оставаться активными и получать от этого удовольствие:

- Занимайтесь теми видами физической активности, которые Вам нравятся
- Занимайтесь вместе с другом или подругой
- Разделите физическую активность на периоды продолжительностью 15 минут
- Отводите детей в школу или детский сад пешком
- Танцуйте с детьми, партнёром или сами
- Больше двигайтесь: старайтесь подниматься и спускаться по лестнице или выходите из автобуса на одну-две остановки раньше
- Ходите вокруг игровой площадки, пока дети играют
- Если Вы ограничены в денежных средствах, поинтересуйтесь о возможных субсидиях на посещение спортзала или бассейна
- Установите время для занятий и используйте свой телефон для напоминания о них
- Организуйте группу вместе с другими женщинами для совместных прогулок
- Используйте сайты социальных сетей для получения поддержки

Грудное вскармливание

Грудное вскармливание - это долгосрочный вклад в Ваше здоровье и здоровье Вашего ребёнка.

Если у Вас есть вопросы о доступных в Вашем районе ресурсах по вопросам грудного вскармливания, обращайтесь в ParentHelp123: www.parenthelp123.org (1-800-322-2588, с понедельника по пятницу). В выходные дни и вечернее время обращайтесь в местное отделение организации La Leche League: www.lllofwa.org



Рекомендации по набору веса во время беременности

Рекомендации Института медицины

| Индекс массы тела до беременности* | Общий набор веса | 2-и и 3-й триместр, фунтов в неделю | 2-и и 3-й триместр, фунтов в неделю | Двойня |
|------------------------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| < 18,5 | 28–40 фунтов | 1–1,3 фунта в неделю | 4–6 фунтов в месяц | Рекомендаций нет |
| 18,5–24,9 | 25–35 фунтов | 0,8–1 фунт в неделю | 4 фунта в месяц | 37–54 фунта |
| 25,0–29,9 | 15–25 фунтов | 0,5–0,7 фунта в неделю | 2 фунта в месяц | 31–50 фунтов |
| ≥ 30,0 | 11–20 фунтов | 0,4–0,5 фунта в неделю | 1,5–2 фунта в месяц | 25–42 фунта |

* Чтобы узнать свой индекс массы тела до беременности, посетите www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm

На основании вашего веса до беременности _____ (индекс массы тела _____), нормальный набор веса для данной беременности составляет _____ фунта (фунтов): _____ фунта (фунтов) в неделю или _____ фунта (фунтов) в месяц.

Если набор Вашего веса не соответствует данным рекомендациям, обсудите этот вопрос со своим врачом.

Как поддерживать правильный набор веса?



Я могу делать следующее:

«Каждый день я иду на прогулку во время перерыва».



Я могу делать следующее:

«Я часто ела приготовленное в ресторанах быстрого питания. Теперь я чаще готовлю дома!»



У меня есть следующие затруднения:

«Я работаю допоздна и прихожу домой уставшей. Я запасуюсь едой, которую могу быстро приготовить».



Мои соображения по поводу того, как мне достичь успешных изменений в пользу здорового образа жизни:

«Здоровый малыш - это самое главное. Есть больше овощей - легко».

Чтобы скачать данную памятку, перейдите по ссылке <http://here.doh.wa.gov/materials/pregnancy-weight-gain>

Ресурсы:

- **Суточные планы питания для беременных и кормящих грудью женщин** - это система планирования питания, разработанная для беременных и кормящих грудью женщин: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
- **ParentHelp123** - это система поиска местных ресурсов по программе WIC, консультантам грудного вскармливания, занятиям по подготовке к родам, медицинскому страхованию и службе поддержки материнства: 1-800-322-2588 или www.parenthelp123.org/pregnancy
- **Физическая активность:** www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется в других форматах по запросу. Для подачи запроса звоните по тел. 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Healthy Communities
Washington

Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Washington State Department of
Health
DOH 950-166 July 2016 Russian