

---

## ДИЕТА БУДУЩИХ МАМ В ПЕРИОД ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

**Валиева Тамилла Абдулазизовна**

*ассистент, Ташкентский педиатрический медицинский институт  
Ташкент, Узбекистан  
tamillavaliyeva@mail.ru*

**Тухватулина Элина Равилевна**

*ассистент, Ташкентский педиатрический медицинский институт  
Ташкент, Узбекистан  
vitae\_lina@bk.ru*

Огромное влияние на здоровье ребёнка оказывает питание женщины в период до и во время беременности.

Женщины не задумываются о том, какое огромное влияние оказывает ежедневное меню на полноценный рост и формирование плода в утробе мамы. Наиболее важны для развития плода такие питательные элементы как фолиевая кислота, железо, йод, цинк и ненасыщенные жирные кислоты, витамин В6 и т.д. Эти элементы должны поступать в организм с едой в правильных дозировках. Ошибки в диетах беременных и кормящих женщин появляются как раз тогда, когда организм не получает нужное количество этих элементов. Главное – знать, что ешь.

Женщины, планирующие стать мамами, должны знать правила правильного питания для беременных. **Сохраняя здравый смысл**, будущая мама может, есть все, что хочет, но в умеренных количествах. Но то, что она беременна, не означает, что она должна есть за двоих. За всю беременность она должна набрать примерно 10-15 килограмм, а не 35. У неё может довольно сильно вырасти аппетит, в этот период нужно обращать внимание на то, что вы едите и в каком количестве. В течение беременности организм нуждается всего лишь в дополнительных 300 килокалориях в день.

1. Разнообразии рациона. В природе не существует такого продукта, который содержал бы все питательные вещества, которые мы знаем (их около шестидесяти). Чем богаче разнообразие блюд, тем больше пользы для организма.

2. Хлеб только из муки грубого помола. Ржаной хлеб содержит в 3-5 раз больше минеральных веществ, чем белый хлеб, он также богат витаминами и клетчаткой.

3. Увеличить количество железа в диете вдвое. Беременная женщина должна два раза в день есть мясо, курицу, ветчину (постные сорта). В каждую трапезу рекомендуется включать овощи и фрукты, которые богаты витамином С и способствуют улучшению усвоения железа.

---

4. Обязательно есть рыбу. Рыба – это отличный источник ценного белка.

5. Добавлять в салаты растительные масла. Минимум – одну столовую ложку в день. В растительных маслах содержатся ненасыщенные жирные кислоты, незаменимые для благополучного хода беременности.

6. Потреблять больше молока и молочных продуктов. Они очень важны для матери и ребёнка, потому что в них содержатся кальций, витамины В2, В12, ценные белки. Продукты пониженной жирности помогают сохранить здоровый вес.

7. Минимум 1 кг овощей и фруктов в день. Это лучший источник витаминов и минералов.

8. Не употреблять алкоголя. Следует ограничивать употребление крепкого кофе и курение.

9. Не употреблять наркотические и одуряющие средства запрещены – могут повредить плод и увеличивает риск выкидыша.

Разнообразие сбалансированного рациона и использование как можно большего количества различных продуктов существенно снижают риск возникновения дефицита питательных веществ.

В этот период потребность организма в витаминах и минералах существенно возрастает, порой на 50-100%. Как бы то ни было, энергетическая ценность дневного рациона должна быть увеличена только на 300 Ккал.

Многие женщины заботятся о своей фигуре, используя различные виды диет для похудения, часто неправильно сбалансированных, ведущих к нехватке полезных веществ.

Беременная женщина должна удовлетворять потребности в питательных веществах не только свои, но и ребёнка, развивающегося в её утробе. Поэтому помнить о необходимости разнообразить питание, потребляя питательные натуральные продукты, и избегать различного рода стимуляторы ради своего здоровья и здоровья ребёнка.

### **Библиографические ссылки:**

1. Мирзаахмедова К., & Аминов С. (2016). Фармакологическое действие Тринатриевой соли Глицирризиновой кислоты, in *Library*, 16(3), 103-104. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17314>

2. Зияева, LU., & Мирзаахмедова, К. (2021). Применение препаратов кальция для профилактики гипокальциемии, in *Library*, 21(2), 297–299. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17232>

3. Каримов Р., & Юнусов А. (2021). Лекарственные поражения печени и аспекты применения гепатопротекторов в практической медицине, in *Library*, 27(1), 77-82. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17305>

---

4. Каримова Г., Aminov S., & Дусмуродова Ф. (2022). Влияние дармонала и комплексных соединения фитина на углеводный обмен при экспериментальном токсическом гепатите, in Library, 22(1), 82–86. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17369>

5. Каримов Р., Зияева LU., & Мирзаахмедова К. (2020). Влияние фитата кобальта, фитата магния и силибора на состав липидов сыворотки крови при экспериментальном гепатите, in Library, 20(1'), 122-127. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17299>

6. Аскаръянц В., Арипова З., Каримова Х., & Омонова Ш. (2022). Аспекты развития щитовидной железы эмбриогенез, in Library, 22(4), 291-295. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17401>

7. Аикходжаева Д., & Ахраров Х. (2023). Особенности влияния гипертермии на экзокринную поджелудочная секреция растущих крыс, in Library, 20(1). извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17693>

8. Бабаджанова Ф., Абдужалилов А., & Аскаръянц В. (2021). О структуре и функциональной активности пищеварительной системы, in Library, 21(4), 105-107. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/17362>