detkityumen.ru

Поправляемся во время беременности: где кончается норма и начинается лишний вес?

Каждая представительница прекрасного пола всегда стремится выглядеть красиво. Однако во время беременности не так просто следить за собой. У многих женщин этот прекрасный период омрачается такой проблемой, как лишний вес. Конечно, увеличения массы тела не избежать, ведь ребенок в животике растет, и с каждым днем его потребности увеличиваются.

Есть определенные нормы прибавки веса при беременности. Если не выходить за их рамки, то можно не беспокоиться о своей красоте и состоянии ребеночка. Давайте рассмотрим, насколько поправляются во время беременности, и поговорим о том, как не набрать лишние килограммы, не изнуряя себя диетами и не причиняя тем самым вреда малышу.

Нормы прибавки веса при беременности

На ранних сроках беременности (в первом триместре) женщины не сталкиваются с проблемой лишнего веса. В это время многих беременных мучает токсикоз. Из-за потери аппетита, изменения вкусовых предпочтений не получается набрать больше пары килограммов.

Немного иная картина наблюдается во втором и третьем триместрах. В этот период вес постепенно начинает увеличиваться. Каждый день масса тела возрастает практически на 50 г. В целом за весь период «интересного положения» вес увеличивается на 10–12 кг. Для женщин среднего телосложения это является нормой.

Из чего складывается прибавка в весе в конце беременности? Вот её составляющие:

- ребенок, находящийся в животике мамы (3300 г);
- околоплодные воды (900 г);
- плацента (400 г);
- матка (900 г);
- молочные железы (500 г);
- увеличение объема циркулирующей крови (1200 г);
- тканевая жидкость (2700 г);
- жировая ткань (примерно 2700 г).

Все эти величины являются относительными. Они зависят от многих факторов и для каждой женщины индивидуальны.

Почему вес прибавляется?

Практически все женщины за период «интересного положения» набирают лишний вес. У кого-то прибавка небольшая, а у кого-то она довольно приличная. Увеличение массы тела зависит от индивидуальных особенностей беременных, их привычек и поведения.

Так почему же будущие мамы поправляются во время беременности? Конкретный ответ на этот вопрос дать нельзя. Как правило, **вес возрастает из-за влияния следующих факторов:**

1. Возраст женщины. Организм в зрелом возрасте предрасположен к набиранию лишних килограмм. Чем старше женщина, тем выше вероятность, что у неё возникнет проблема с избыточным весом;
2. Вес малыша. Частенько прибавка в весе во время беременности отличается от нормы. Причиной этого может быть вынашиваемый ребенок. Чем больше плод, тем больше вес плаценты. В связи с этим и появляются лишние килограммы;
3. Многоводие. С этой патологией может столкнуться любая женщина во время беременности. Под многоводием понимается объем околоплодной жидкости, значение которого значительно отклонилось от нормы в большую сторону;
4. Многоплодная беременность. При вынашивании двух детишек вес значительно увеличивается. Медицинские работники внимательно наблюдают за тем, как поправляются пациентки при многоплодной беременности.

Появление лишних килограммов напрямую зависит от образа жизни женщины, находящейся в положении. Например, некоторые представительницы прекрасного пола, у которых во время беременности поправились ноги, отмечают, что они в то время, когда ожидали малыша, предпочитали нежиться в кроватке и баловать себя калорийными лакомствами.

Еще одна причина, из-за которой образуется лишний вес – неправильный ритм жизни (нарушение режима дня и ночи, употребление еды по ночам). У многих беременных женщин поздним вечером «просыпается» аппетит, и они идут на кухню в поисках чего-нибудь съедобного. Природой же заложено, что в это время человек должен отдыхать. При употреблении еды в ночное время калории откладываются про запас, так как после 18 часов двигательная активность человека снижена и расход энергии минимален.

Как питаться во время беременности, чтобы не набрать лишний вес?

Самое главное правило, которое должна выполнять женщина, заботящаяся о своем ребенке и не забывающая о своей фигуре – это сбалансированное питание.

Для каждого дня рекомендуется составить меню. Разрабатывая свой рацион питания, следует принимать во внимание калорийность блюд. Можно пользоваться специальными табличками, в которых указывается энергетическая ценность для каждого отдельного продукта. Также нужно смотреть во время покупки на этикетки. На них производители указывают количество калорий, содержащихся в 100 г продукта.

К наиболее высококалорийным продуктам относят подсолнечное и сливочное масло, мучные изделия. Во время беременности совсем от них отказываться не нужно. Оптимальный вариант – употреблять такие продукты в умеренных количествах. О газированной воде, чипсах, фастфуде нужно вообще забыть, ведь они отрицательно влияют не только на фигуру будущей мамы, но и на здоровье малыша, еще не появившегося на свет.

Боязнь поправиться во время беременности имеется у многих женщин. Во время счастливого ожидания специалисты рекомендуют ежедневно употреблять фрукты и овощи, богатые клетчаткой. Такие продукты положительно сказываются на состоянии женщины и полезны для её ребеночка. Они быстрее выводят шлаки из организма, способствуют нормализации обменных процессов.

Еще одно правило, касающееся питания, заключается в том, что кушать нужно несколько раз в день небольшими порциями. Переедать ни в коем случае нельзя. Употребление большого количества еды может стать причиной несварения. Процесс увеличения веса из-за такого образа жизни значительно ускорится.

Ни больше, ни меньше. Поддерживаем вес в норме

Нельзя забывать, что беременность – это не болезнь. «Интересное положение» не является поводом отлеживаться на своей кровати. В этот период женщине требуется физическая нагрузка. Специальную гимнастику для беременных можно выполнять дома. Хорошим вариантом будут ежедневные

пешие прогулки на свежем воздухе. Также можно записаться в бассейн, на йогу или на специальные курсы для женщин в положении, на которых можно будет не только узнать о том, как во время беременности не поправиться сверх нормы, но и получить полезную информацию о родах, воспитании детишек.

Немаловажную роль играет психология. Нельзя тревожить себя мыслью о том, что вы непременно поправитесь и станете похожи на сдобную булочку, ведь она может перерасти в навязчивую идею. Чрезмерное внимание к своей фигуре может отрицательно сказаться на малыше. Да и постоянное обдумывание этой мысли не принесет положительного результата.

Обязательно нужно поработать над силой воли, чтобы сдерживать себя от употребления большого количества высококалорийной еды. Также следует предупредить родственников и друзей, чтобы они не баловали вкусной едой, например, не приносили аппетитные пирожные.

Чем опасен лишний вес

Довольно сложно во время «интересного положения» отказывать себе в чем-то. Порой так не хочется следовать всем правилам: выполнять физические упражнения, отказаться от любимых булочек и шоколадок, привести свой рацион и график в порядок. Для этого нужен стимул. Им могут послужить те негативные стороны лишнего веса, с которыми сталкивается беременная.

Во-первых, при лишнем весе в организме женщины происходят сбои. Нарушаются процессы обмена веществ. В дальнейшем появляются и другие изменения в работе организма. **Умеренная прибавка в весе убережет будущую маму от следующих проблем:**

- варикозной болезни вен;
- одышки;
- быстрой утомляемости;
- болях в области спины;
- повышенного артериального давления;
- геморроя.

Во-вторых, из-за избыточных килограмм роды будут довольно трудными. Мышечные волокна теряют свою былую эластичность в связи с увеличением в них количества жира и воды. Кроме этого, при большом весе ребенок рождается крупным. Его прохождение по родовым каналам будет затруднено.

Подводя итог всему вышесказанному, стоит отметить, что беременная женщина не должна пускать всё на самотек. За массой своего тела нужно следить. Не стоит допускать возникновения проблем с весом. Однако, если же несколько лишних килограммом все же набралось, то не нужно переживать и мучить себя и своего малыша голодовками. После родов благодаря физическим упражнениям и правильному питанию вам непременно удастся сбросить вес набранный во время беременности. Нужно лишь уверенно идти к поставленной цели и верить, что всё получится.

Источник: http://mama66.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/2371/