

Питьевой режим во время беременности

О том, что во время беременности необходимо правильно питаться, знают все. Но для будущей мамы важно не только правильно есть, но и правильно пить. Соблюдение оптимального питьевого режима, при котором организм получает ровно столько жидкости, сколько требуется маме и ее будущему малышу, - залог благоприятного течения беременности и рождения здорового ребенка.

Первый и начало второго триместров беременности. Учитывая развитие плода, во время первой половины беременности женщине необходимо 2-2,5 л жидкости. Помните, что под «жидкостью» понимают не только воду, но и жидкие первые блюда, жидкие соусы; сюда же входит вода, содержащаяся в овощах и фруктах. При этом следует учитывать, что в первом триместре беременности (первые 12 недель) часто развивается токсикоз; чаще всего он проявляется тошнотой и рвотой. Во время рвоты женщина теряет жидкость, которую необходимо восполнять. Поэтому рекомендуется выпивать по утрам стакан воды с добавлением сока половины лимона.

Второй и третий триместры беременности. После 20 недель скорость кровообращения возрастает примерно на 40%. Сердце, почки и другие органы беременной женщины в это время усиленно работают и требуют более интенсивного кровоснабжения. На почки в этот период ложится существенная нагрузка – они выделяют гораздо большее количество жидкости, чем вне беременности. Даже у здоровой женщины могут появиться небольшие отеки. А в более тяжелых случаях может развиваться водянка беременных (выраженные отеки), гестоз (отеки, сопровождающиеся повышением артериального давления).

В связи с этим с 20-22-й недели беременности количество потребляемой жидкости следует ограничить до 1,5 л в сутки (с учетом первых блюд, овощей, фруктов). Также необходимо сократить количество соли до 5 г в сутки: она обладает свойством удерживать жидкость в организме и способствует развитию отеков.

Для повседневного рациона беременной можно рекомендовать молочные и кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир – по 1-2 стакана в сутки; стакан свежесжатого фруктово-овощного сока; вместо привычного кофе и чая – настой из плодов шиповника, боярышника.