

ОСНОВА СНИЖЕНИЯ РИСКА НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ИСХОДА БЕРЕМЕННОСТИ В РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ ЖЕНЩИН

Н.В. Лазарева

ГБОУ ВПО «Самарский государственный медицинский университет» Минздрава России
г. Самара, e-mail: natalya-lazareva@mail.ru

«Нет ничего страшного в том, чтобы иногда позволить себе съесть что-нибудь не очень полезное. Однако наше исследование продемонстрировало важность рекомендаций по питанию, которые получают беременные женщины» — считает автор.

Рацион питания, включающий фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и некоторые виды рыбы, снижает риск преждевременных родов. У женщин, употреблявших в пищу самые здоровые продукты, риск преждевременных родов был на 15% ниже, чем у женщин с самым нездоровым рационом питания, даже с учетом десяти других факторов риска. Результаты исследования поспособствуют научно обоснованным рекомендациям по изменению образа жизни и модифицируемых факторов для женщин, планирующих беременность.

Ключевые слова: питание, беременность, роды, состояние новорожденного.

Проблема здорового питания беременной женщины остается объектом прицельного внимания акушеров-гинекологов и неонатологов и не имеет тенденции к снижению своей актуальности. Значение рационального питания беременной женщины является одним из важнейших условий благоприятного течения беременности, родов, правильного развития плода и новорожденного.

Доказано, что нарушения питания в различные сроки по-разному влияют на состояние плода. Во время беременности возрастают потребности организма женщины в энергии, белках, витаминах, микро- и макроэлементах, за счет необходимости передачи части витаминов и микроэлементов плоду, а также вследствие их потерь в родах, и во время лактации.

Цель исследования: проверка эффективности влияния рационального питания на развитие осложнений во время беременности и родов.

Проведено ретроспективное наблюдение за 70 женщинами во время беременности и родов. Все они были разделены на 2 группы: 1 группа — соблюдала определенные принципы рационального

питания во время беременности, 2 группа — питалась хаотично.

Основные принципы питания беременных женщин: рациональное, сбалансированное, полноценное, разнокалорийное, соблюдение режима и регулярности приема пищи и принципа сочетаемости продуктов.

Очень важно правильно принимать пищу в течение суток. Мы рекомендуем в первой половине беременности 5—6 разовое питание, а во вторую половину беременности 6—7 разовое питание с перерывом не более 3 часов.

Питание беременных женщин должно быть дифференцированным в зависимости от массы тела, географических условий проживания, времени года, срока беременности и семейно-бытовых привычек. Особенно следует учитывать характер трудовой деятельности и энерготраты женщины.

Важно правильно распределить продукты в течение суток. Продукты богатые белком, повышают обмен веществ, возбуждают центральную нервную систему и дольше задерживаются в желудке, поэтому они должны входить в утренние и дневные

Электронный научно-образовательный Вестник

Здоровье и образование в XXI веке

2015, том 17 [2]



приемы пищи. За ужином следует употреблять молочно-растительные блюда. Обильный прием пищи в вечернее время отрицательно сказывается на здоровье беременной женщины, нарушает ее нормальный сон и отдых.

Особая роль принадлежит витаминам. Организм матери во время беременности является единственным источником витаминов и других питательных веществ для плода.

Витамины обладают исключительно высокой биологической активностью и требуются организму в очень небольших количествах (от нескольких микрограмм до десяти миллиграмм), так называемые микронутриенты. В отличие от других незаменимых пищевых веществ, витамины не являются строительным материалом или источником энергии и участвует в обмене веществ в основном как биокатализаторы и регуляторы.

Наши наблюдения за беременными женщинами, показали, что самопроизвольные аборт, преждевременные роды и перинатальная смертность чаще наблюдались у женщин употребляющих пищу, бедную белками и богатую углеводами. Даже временной дефицит белков ведет к временной задержке развития плода и снижению массы тела, мозга, печени и сердца. Избыток углеводов, особенно сахарозы значительно повышает частоту внутриутробной гибели плода. Известно, что глюкоза легко проникает через плацентарный барьер и поступает в организм плода.

Мы сравнивали течение беременности и родов у женщин находившихся на различных рационах. Было установлено, что отклонение от физиологического течения беременности (токсикозы 1 половины беременности, угроза прерывания, гестоз 2 половины) при правильном питании встречаются на 23% реже, а в родах отмечено уменьшение частоты таких осложнений, как слабость родовой

деятельности и кровотечение — на 25 %, травма мягких родовых путей — на 22%, на 14% — реже производили оперативные вмешательства.

Снижение процента травматизма в родах мы объясняем уменьшением числа новорожденных с крупной массой тела.

Особо следует подчеркнуть благоприятное влияние сбалансированного питания на массу плода и на основной показатель нормального течения родов это состояние новорожденного при рождении. Число новорожденных с оценкой по Апгар преобладало 9—10 баллов у женщин находившихся на рекомендованном питания и составило 86%, у женщин не соблюдающих рацион питания — только 56%.

Использование рационального питания беременных женщин способствует значительному снижению частоты рождения детей с крупной массой тела (на 19%), а также уменьшению числа детей, родившихся травмированными (на 24%).

Все это позволяет рекомендовать разработанный пищевой рацион для широкого внедрения в акушерскую практику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванских А.В. Особенности питания беременных, рожениц и кормящих матерей. 2009.
2. Лазарева Н.В., Лазарев М.М. Снижение риска реализации патологии перинатального периода за счет оптимизации адаптационно-приспособительных механизмов фетоплацентарного комплекса. Материалы XV Международного конгресса «Здоровье и образование в XXI веке» // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». 2013. № 11. DOI 20131511_4OL. www.e-pubmed.org
3. Соболев А.Н. Питание кормящей женщины. 2009.
4. Юрков А.С. Суточное потребление витаминов беременными женщинами. 2010.





BASIS OF DECREASE IN RISK OF THE FAILURE OF PREGNANCY IN THE BALANCED DIET OF WOMEN

N.V. Lazareva

*SEI VPO "Samara State Medical University" Minzdrava Rossii
Samara*

"There is nothing terrible in sometimes to dare to eat something not really useful. However our research showed importance of recommendations about food which are received by pregnant women" — the author considers.

The food allowance including fruit, vegetables, wholegrain products and some species of fish reduces risk of premature birth. At the women eating the most healthy products, the risk of premature birth was 15% lower, than at women with the most unhealthy food allowance, even taking into account ten other risk factors. Results of research will promote evidence-based recommendations about change of a way of life and the modified factors for the women planning pregnancy.

Key words: food, pregnancy, childbirth, condition of the newborn.

REFERENCES

1. Ivanskikh A.V. *Osobennosti pitaniya beremennykh, rozhenits i kormyashchikh materei*. 2009.
2. Lazareva N.V., Lazarev M.M. Snizhenie riska realizatsii patologii perinatal'nogo perioda za schet optimizatsii adaptatsionno-prisposobitel'nykh mekhanizmov fetoplatsentarnogo kompleksa. Materialy XV Mezhdunarodnogo kongressa «Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke».

- Elektronnyi nauchno-obrazovatel'nyi vestnik «Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke»*, 2013, no. 11, DOI 20131511_4OL. www.e-pubmed.org
3. Sobolev A.N. *Pitanie kormyashchei zhenshchiny*. 2009.
4. Yurkov A.S. *Sutochnoe potreblenie vitaminov beremennymi zhenshchinami*. 2010.