

**Коэффициент массы тела**

(сокращённо **IMC** или **BMI**, от английского *body mass index*) представляет собой соотношение между весом и ростом и используется в качестве индикатора состояния здоровья.

Рассчитайте I.M.C. путем деления вашего веса в кг до беременности на ваш рост в метрах в квадрате.

Например:  $60 \text{ Kg} / 1,65 \times 1,65 = 60 / 2,7225 = 22$ .

IMC	УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА В Kg
< 18.5	12.5-18
18.5-25	11.4-16
> 25	7-11.5
>30	7



**ОТДЕЛ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

S.I.A.N.

Службы гигиены пищевых продуктов и рационального питания  
 Директор д-р Панталео Магарэлли

Территориальный центр рационального питания

Медицинский директор д-р Джакомо Домэник оСтинджи

Диетолог доктор Анна Ферранте  
 Диетолог доктор Симона Фрэгнан

Для бесплатной консультации по вопросам питания или любой др. информации контактируйте  
 Территориальный центр питания расположенный на Via Don Luigi Sturzo 36  
 АНДРИЯ

Расписание для посетителей:  
 Вторник—Среда—Пятница 9-12  
 Тел/Fax: 0883-299547



**ПИТАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ**



**ПИТАТЬСЯ....  
 ЧТОБЫ ПИТАТЬ**



Во время беременности, правильное питание имеет важное значение для здоровья как матери так и ребенка. На самом деле, правильно

отрегулированное количество питательных веществ, витаминов и минералов предотвратит как дефицит питательных веществ у плода, так и чрезмерное увеличение веса плода (макросомия) и беременной женщины. Макросомия или наоборот, низкий вес родившегося ребенка предрасположит его к нарушениям обмена веществ (ожирение, сахарный диабет и др.), которые могут возникнуть с первых лет жизни.

Согласно древним повериям, беременная женщина должна есть за двоих— нет ничего более ошибочного! Только с четвертого месяца беременности необходимо предоставить плоду дополнительную энергию, за счёт незначительного увеличения веса матери, чтобы гарантировать плоду оптимальные условия для нормального развития его органов и тела в целом.

В течение первых 12 недель беременности наибольшая потребность организма выражается в нехватке витаминов и минералов.

Потребность в энергии увеличивается примерно на 250—300 ккал/день в целом до достижения в среднем около 2500 ккал/день.

Это дополнительное требование равносильно примерно 100 граммам хлеба с кусочком сыра .

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР: 1,5-2 кг (500 грамм в месяц)

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР: от 4,5 до 5,5 кг (350-450 граммов в неделю)

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР: 2,5-3,5 кг (200-300 граммов в неделю)

### **Увеличение веса при беременности**

1. Боритесь с утренней тошнотой, употребляя «сухие» продукты, такие как печенье, крекеры, хлеб, даже в постели, прежде чем подняться.
2. Кроме того, кушайте немного, но часто, избегая жареных, жирных или пряных блюд и запивай обязательно водой во время еды.
3. Побеждайте запоры, предпочитая богатые клетчаткой продукты (хлеб и макаронные изделия, бобовые, фрукты и овощи).
4. Ешьте мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты, являющиеся важным источником не только белка, но и железа, цинка, витамина B12, омега-3 (рыба) и кальция.
5. Ешьте 5 раз в день, овощи или фрукты, богатые важными витаминами и

минералами.

6. Предпочитаете заправлять ваши блюда оливковым маслом, поскольку оно является основным источником витамина E и мононенасыщенных жирных кислот.
7. Избегайте или уменьшите потребление сладостей, закусок и подслащенных напитков, с помощью которых вы наберёте вес за счёт калорий и питательных веществ низкого качества.
8. Пейте достаточно, по крайней мере 1,5-2 литра воды в день: вместе с адекватным потреблением фруктов и овощей, это поможет противодействовать появлению мышечных судорог.

### **Физическая активность**

Умеренная физическая активность (плавание, ходьба или легкие упражнения) могут способствовать хорошему состоянию беременных женщин, успокаивая возможные расстройства, такие как боли в спине, запоры, усталость или отеки. Правильное питание и активный образ жизни поможет предотвратить чрезмерное увеличение веса.

