

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГБОУ РС(Я) «ЯКУТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Допущен(а) к защите

Зам. Директора по УР

 Иванова М.Н.

СЕМЕНОВА ЖАННА ИВАНОВНА  
**РОЛЬ АКУШЕРКИ В ПРОПАГАНДЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН**

Выпускная квалификационная работа  
по специальности-Акушерское дело 31.02.02.

Студентка отделения «Акушерское дело»

Группы АД-32

Руководитель-преподаватель

Семенова Жанна Ивановна

Новикова Александра Алексеевна

Якутск 2018 год

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| СОДЕРЖАНИЕ.....  | 2  |
| СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....   | 3  |
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 4  |
| ГЛАВА I. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.....                                     | 6  |
| 1.1 . Правильное питание во время беременности.....                                      | 6  |
| 1.2. Рацион питания беременных женщин по триместрам.....                                 | 10 |
| ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА<br>ПРИМЕРЕ ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2..... | 13 |
| 2.1 Анализ деятельности ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2.....  | 13 |
| 2.2. Исследование информированности о рациональном питании беременных<br>женщин .....    | 15 |
| 2.3. Роль акушерки в пропаганде рационального питания.....                               | 23 |
| ВЫВОДЫ.....  | 26 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 27 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРА.....                                       | 28 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ.....  | 30 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....  | 31 |

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

1. **ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2**- Государственное автономное учреждение, Республиканская больница №1, Национальный центр медицины, Перинатальный центр;
2. **ОАПБ**- Отделение акушерской патологии беременных;
3. **ЖК**- женская консультация;
4. **УЗИ**- ультразвуковое исследование.

## ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание — это одно из основных условий благоприятного течения беременности и нормального развития плода. Пища для беременной, должен быть, полноценной и состоять из разнообразных продуктов с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей и витаминов. Особенно велика роль белка — основного строительного материала для растущего плода. Потребность в белке во время беременности возрастает до 50%. Очень ценными являются молочные белки (молоко, творог, сыр), которые следует ежедневно включать в пищевой рацион беременной женщины. Из жиров наиболее полезны молочные продукты (сливочное масло, сливки), которые легко усваиваются организмом. Из растительных жиров рекомендуется употреблять (подсолнечное масло, баранье, говяжье или свиное сало) они труднее перевариваются, поэтому при во втором триместре его употреблять не следует. Желательно исключить из питания сахар, в том числе и кондитерские изделия, заменив ее на глюкозу, фруктозу, мёд. Поступление энергии должно соответствовать затратам организма. Одним из важнейших показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела, в норме составляющее за период беременности 8-10 кг (по 300-350 г в неделю во второй половине беременности). Принимать пищу беременной женщине надо не реже 4 раз в сутки, по возможности в одни и те же часы.

Правильное питание беременной женщины, соблюдение ею диеты предупреждает развитие токсикозов при беременности — особых состояний, часто возникающих в этом периоде.

**Актуальность.** В настоящее время доказано, что во время беременности в организме женщины происходит перестройка обменных процессов, поэтому особое внимание следует уделять рациональному питанию, которое выступает одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности, родов, развития плода и будущего ребенка.

**Цель работы:** Изучение роли акушерки в пропаганде рационального питания беременных женщин на примере отделений патологии и женской консультации ГАУ РБ №1-НЦМ, ПНЦ №2.

**Задачи:**

1. Изучить по литературным данным особенности рациона питания беременных женщин;
2. Определить методом анкетирования информированности беременных женщин о правильном питании и соблюдении рациона питания среди пациентов женской консультации и отделения патологии ГАУ РБ №1 – НЦМ ПНЦ №2.
3. Определить роль акушерки в пропаганде рационального питания беременных женщин.

# ГЛАВА 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.

## 1.1 Правильное питание во время беременности

О рациональном питании во время беременности написаны тысячи книг, медицинские учреждения выпускают все новые и новые руководства и указания по рациональному питанию беременных и кормящих женщин, рассчитывает все новые и новые нормы. Большое значение имеет питание будущих родителей еще до зачатия ребенка. При планировании беременности, нужно обратить внимание на то, что от состояния здоровья родителей в период зачатия ребенка во многом зависит его здоровье. Поэтому подготовка к беременности должна касаться не только диагностики и лечения инфекционных заболеваний матери и отца, не только выявления риска передачи генетических заболеваний и иммунологической несовместимости, но и выработки здоровых привычек в питании и образе жизни.

Как известно, образование и созревание сперматозоидов в семенники занимает около трех месяцев, поэтому если за три месяца до зачатия мужчина перестает подвергать свой организм различного рода вредным воздействиям, отказывается от употребления алкоголя, придерживается диеты с достаточным количеством белков, обилием овощей и фруктов (не помешает дополнительный прием витаминов), то «качество» его сперматозоидов значительно улучшается. Соответственно, увеличиваются шансы зачать здорового ребенка. Женщина, готовящаяся к зачатию, должна привести в норму свой вес: с одной стороны, во время беременности ей совсем не нужны лишние килограммы, с другой – ребенок использует «материнские запасы» для своего роста и развития. Кроме того, уже на этапе подготовки беременности к зачатию отказаться от тех продуктов, которые не рекомендуются употреблять во время беременности: алкоголь в любом виде, даже слабоалкогольные напитки (пиво); в большом количестве – продукты, окрашенные газированные прохладительные напитки, копчености, окрашенные кремы, жевательные резинки и жевательные конфеты, карамель; острые соусы, пряности и приправы, уксус; крепкий черный чай крепкий кофе. Если женщина кофе пьет

больше 7 – 8 чашек в день – риск развития патологии беременности вплоть до мертворождения увеличивается в три раза. 300мг кофеина – это так же шесть чашек чая, восемь банок колы, четыре банки кофеина – содержащего энергетического напитка или восемь шоколадных батончиков по 40г.

По данным автора, ординатор клиники при университете г. Орхус в Дании, в результате своих исследований отмечает, что риск мертворождения повышается у беременных по мере увеличения количество чашек кофе, выпитых в день. Если сравнить женщин, отказавшихся от кофе во время беременности, с женщинами, которые пили от четырех до восьми чашек в день, у последних риск рождение мертвых детей увеличился на 80%. У женщин, которые пили восемь и более чашек, риск составил 300%. Средний риск рождение мертвого ребенка был ниже у тех женщин, кто пил от четырех до семи чашек, и повышался более чем вдвое у тех, кто пил восемь или более чашек, и повышался чем вдвое у тех, кто пил восемь и более чашек кофе в день. Хотя специалисты центра по питанию беременных утверждают, что от четырех до пяти чашек кофе или чая в день абсолютно безопасны, как во время беременности, так и в период кормление грудью.

Медики установили прямую зависимость между чрезмерным увеличением веса и возникновением токсикоза (гестоз при беременности), главная опасность которая состоит в том, что он может вызвать задержку развития плода. Другая крайность, при которой питание женщины недостаточно, не менее опасна для ребенка, который может родиться преждевременно или сильно отставать в развитии. Поэтому нормальная прибавка массы тела во время беременности является очень важным показателем ее благополучного протекания. Оптимальный показатель, когда масса тела будущей мамы за весь период беременности увеличивается на 8 – 11 кг, причем следует отметить, что эти килограммы набираются, начиная с четвертого месяца, потому-то впервые месяцы вес, как правило, не увеличивается.

Для регулярного контроля за своим весом рекомендуется взвешиваться два раза в неделю. В среднем за неделю масса тела должна увеличиваться на

300 – 350 граммов. Если же вы прибавляете значительно больше, то необходимо пересмотреть свой рацион и не допускать переедания.

Для предотвращения запоров и появления симптомов геморроя правильное питание вовремя беременности обязательно должно включать каши, хлеб грубого помола, овощи и фрукты, которые содержат клетчатку, обеспечивающую регулярную и бесперебойную работу кишечника. Не рекомендуется питаться фастфудами, полуфабрикатами и газированными напитками, потому-то такая пища очень вредна для будущей мамы и ее плоду, а ее рацион должен состоять из здоровой свежеприготовленной домашней пищи без консервантов и красителей. Так же чрезвычайно важно соблюдать правильный питьевой режим, выпивая ежедневно не менее двух литров обыкновенной, очищенной через фильтр воды.

Также медики советуют, не чаще одного раза в неделю, устраивать во второй половине беременности так называемые разгрузочные дни. Если врач рекомендует сделать разгрузочный день, нужно прислушаться, не воспринимать его совет так серьезно потому-то это отличный способ регулировать нормальную прибавку в весе и убрать частые при беременности отеки.

Наиболее полезны фруктово – творожные разгрузочные дни, особенно для будущих мам с низким и пониженным гемоглобином, потому-то яблоки – отличный источник не только витаминов, но и железа, творог же дает надолго чувство сытости, поэтому при такой разгрузке мамочки будут чувствовать себя очень комфортно. Дневную порцию еды, например, 800 г яблок и 400 г творога, поделите на 5 – 7 приемов и ешьте при возникновении чувства голода, тщательно пережевывая пищу. Не забывать так же пить обыкновенную воду, количество в который разгрузочный день можно увеличить до 3 литров в сутки.

Фруктово – творожные разгрузочные дни очень полезны, безопасны и обеспечивают организм всем необходимым, поэтому их можно будет устраивать и в дальнейшем, вовремя кормление грудью. А вот садиться на некоторые диеты – такие как рисовые, гречневые и прочие, медики



беременным женщинам категорически запрещают, так как это может пагубно сказаться на здоровье будущей мамы и ребенка. Правильное питание во время беременности должно быть заранее и тщательно продуманным и более полноценным, идеально сбалансированным и содержащим все необходимое – белки, жиры, углеводы, минералы, витамины – все то, что нужно для нормальной беременности рождению здорового малыша.

Исходя из этого, каждая семья должна ввести здоровый образ жизни, думать о здоровом питании которые являются условиями нормального течения беременности, роста и развития малыша. Если не придерживаться диеты правильного питания, для мамочек будет не, так уж и заметным, когда как ребенок может родиться с последствиями. Поэтому, родители должны приложить все усилия для того, чтобы малыш родился сильным и здоровым.

## 1.2. Рацион питания беременных женщин по триместрам

Питание при беременности по триместрам включает определенные правила, выбор необходимых продуктов и составление оптимально сбалансированного меню. От правильного питания зависит многое, – как самочувствие беременной, так и полноценное внутриутробное развитие плода. Очень важно учитывать особенности развития и роста малыша в каждом триместре беременности, поскольку от этих особенностей зависит потребность маленького организма в витаминах, микроэлементах и полезных веществах, необходимых для его правильного формирования.

Для нормального развития плод должен получать все необходимое: минеральные элементы, жиры, белки, углеводы, витамины. Однако это не означает, что будущая мама должна «есть за двоих», напротив, приветствуется дробное питание – часто и понемногу. Просто пища должна быть максимально разнообразной, – этот принцип также поможет женщине избежать проблемы с набором лишнего веса.

Даже на ранних сроках беременности женщине противопоказан алкоголь в любом виде. Кроме того, нужно отказаться от газированных напитков, концентрированных соков, продуктов, в состав которых входят вредные компоненты (красители, вкусовые добавки, усилители вкуса, консерванты). Следует как можно раньше ограничить потребление сладостей, мучных изделий, соли и сахара. Среди обязательных продуктов, которые нужно включать в свой ежедневный рацион, необходимо отметить каши, яйца, мясо и рыбу, сметану, творог, кефир, а также свежие фрукты, овощи, ягоды. В холодный сезон рекомендуется употребление сухофруктов, кураги, изюма, чернослива, компотов.

### Питание в первом триместре беременности

Питание в 1-м триместре беременности, в принципе, не отличается от привычного меню женщины до зачатия ребенка. Однако в этот период могут наблюдаться изменения вкуса беременной. Несмотря ни на что, ей следует

позаботиться о правильном рационе, который должен включать в себя натуральные, здоровые, максимально полезные продукты.

Питание в первом триместре подразумевает следование правилам рационального приема совместимых продуктов. Так, будущая мама должна кушать часто и понемногу, не торопясь. Следует увеличить потребление питьевой воды, а также ввести в ежедневный рацион белковую пищу, т.к. белок является «строительным материалом» для формирования эмбриона.

Питание в первом триместре должно быть сбалансированным. Беременной женщине необходимо контролировать свой рацион, учитывая повышенную нагрузку на печень, почки, кишечник и другие органы в период вынашивания ребенка. При развитии раннего токсикоза рекомендуется обсудить вопросы питания с медицинским специалистом.

### **Питание во втором триместре беременности**

Питание во 2-м триместре беременности играет весомую роль, поскольку это период интенсивного внутриутробного развития и активного роста плода. К счастью, на данном этапе вынашивания малыша уходят все признаки раннего токсикоза, и аппетит беременной женщины улучшается. Поэтому важно следить за количеством употребляемой пищи, чтобы не допустить переедания и, как следствие, набора лишнего веса.

Питание во втором триместре должно включать большое количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, которые необходимы для нормального формирования плода. В этот период в организме будущей матери истощаются запасы железа, поэтому следует позаботиться о достаточном приеме железосодержащих продуктов: отварного и тушеного мяса и рыбы, печени, гречневой каши, яблок. Кроме того, пища должна содержать в достаточных количествах белок, который находится в яйцах, молочных продуктах, твороге.

### **Питание в третьем триместре беременности**

Питание во время беременности должно быть контролируемым, особенно в 3-м триместре, когда повышается риск набора лишнего веса. Этот неприятный фактор легче предотвратить, нежели потом бороться с его

последствиями. Лишние килограммы провоцируют проблемы с вынашиванием ребенка, способствуют повышению артериального давления, возникновению отеков, сбоям в работе органов пищеварительного тракта, почек, печени. Поэтому так важно планировать ежедневное меню беременной и строго придерживаться грамотной, сбалансированной диеты.

Питание в третьем триместре предполагает ограниченность в приеме некоторых продуктов, прежде всего, таких как мучные изделия и свежий белый хлеб. На этом этапе вынашивания ребенка в рацион беременной женщины необходимо включать овощные супы, различные крупы (перловые, овсяные, гречневые каши), мясо (его нежирные сорта – птицу, говядину, мясо кролика и телятину). Из обязательных продуктов питания нужно выделить рыбу (судак, навагу, треску), разнообразные молочные продукты.

На последних неделях беременности необходимо отдавать предпочтение пище, содержащей в больших количествах клетчатку, которая предотвращает возникновение запоров – частых спутников процесса вынашивания ребенка. Много клетчатки содержится в яблоках, капусте всех сортов, грушах, болгарском перце, овощах и фруктах, а также листовом салате и тыкве. Из напитков рекомендуются отвар шиповника, компоты из сухофруктов, несладкие натуральные соки, некрепкий чай с молоком, травяным отварам, негазированной минеральной воде.

Питание при беременности по триместрам поможет будущим мамам справиться с самым ответственным периодом в своей жизни – вынашиванием здорового малыша. Следуя рекомендациям врачей-диетологов, можно избежать множества проблем, связанных со сбоями в пищеварении, ранним токсикозом, а также обеспечить полноценное внутриутробное развитие ребенка.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА ПРИМЕРЕ ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2.**

### **2.1 Анализ деятельности ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2**

Заведующая акушер-гинеколог высшей категории, Отличник здравоохранения РФ Данилова С.И. Акушерское отделение патологии беременности (ОАПБ) оказывает специализированную плановую и экстренную помощь беременным с тяжелой экстрагенитальной патологией и тяжелой патологией беременности, включая преждевременные роды с дородовым излитием околоплодных вод; предлежание плаценты, подтвержденное при УЗИ в срок 34-36 недель; поперечное и косое положение плода; преэклампсия, эклампсия; холестаза, гепатоз беременных; наличие у плода врожденных аномалий, требующих хирургической коррекции; метаболические заболевания плода с обязательным лечением сразу после рождения; водянка и т.д.

ОАПБ №1 имеет 40 коек и ОАПБ №2 на 40 коек. В каждом отделении есть один пост акушерок.

#### **Женская консультация**

Является структурным подразделением ПНЦ ГАУ РС(Я) «РБ№1-НЦМ», основной целью деятельности которого, является оказание высококвалифицированной и специализированной плановой консультативно-диагностической амбулаторной медицинской помощи женскому населению РС(Я). Заведующая отделением Степанова Наталья Револьевна, врач высшей категории. Старшая акушерка Егорова Екатерина Алексеевна, медицинская сестра высшей категории.

Структура ЖК:

1. Регистратура
2. Кабинет врача акушера-гинеколога
3. Кабинеты специалистов врача-терапевта

4. Другие подразделения: малая операционная, дневной стационар, процедурный кабинет, стерилизационная.
5. Дневной стационар на 10 коек
6. Центр подготовки беременных женщин к родам
7. Центр медико-социальной поддержки беременных женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Виды амбулаторной акушерско-гинекологической помощи женскому населению, оказываемой в ЖК:

1. Диагностика и лечение гинекологических больных
2. Выявление, установление медицинских показаний и направление беременных, родильниц и женщин с гинекологической патологией на стационарное лечение, кроме того на оказание высокотехнологические помощи в Федеральные центры России
3. Экспертиза временной нетрудоспособности по беременности, родам и в связи с гинекологическими заболеваниями
4. Выявление беременных высокой группы риска и решение вопроса о возможности вынашивания беременности.

## Исследование информированности о рациональном питании беременных

В этой главе провела опрос среди беременных женщин на базе отделений женской консультации и патологии в ГАУ РБ №1 НЦМ ПНЦ №2. Для выяснения знаний беременных женщин и уровень соблюдения рациона питания мной проведено анкетирование. Получено и проанализировано 100 анкет, полученных от беременных женщин.

### Анализ анкетирования

#### Возраст опрошенных женщин

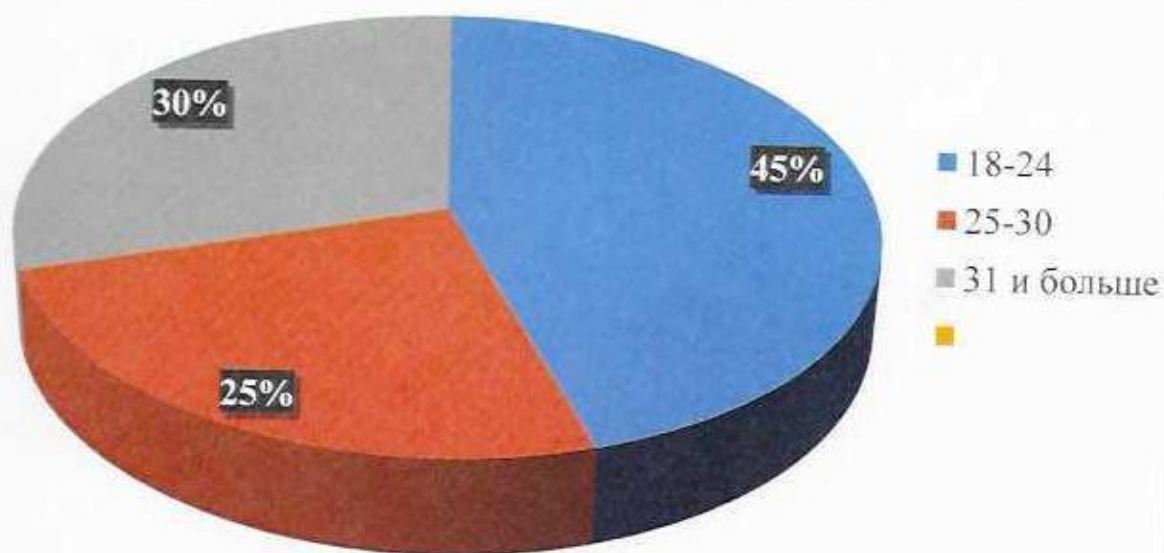


Рис. 1

Как показывают результаты, средний возраст беременных женщин составил от 18 до 24 лет. (Рис.1)



Рис.2

В основном срок беременности женщин составил 3 триместр (от 28 недели до 40). (Рис.2)



## Сколько раз в день Вы принимаете пищу?

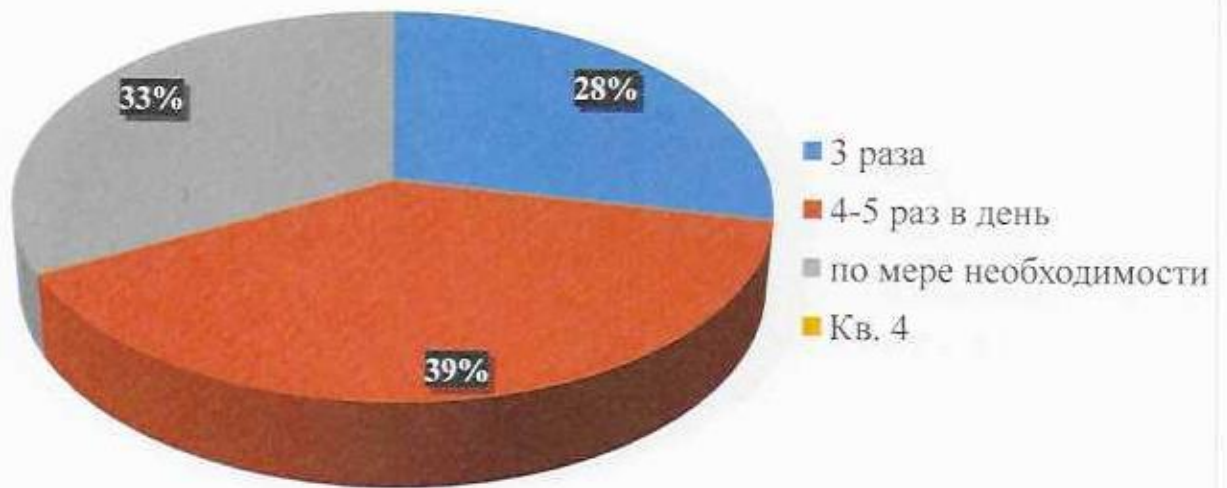


Рис. 3

Большинство женщин принимают пищу в день 4-5 раз, некоторые только 3 раза. По мере необходимости составил 33%. (Рис.3)

### Изменили ли Вы рацион питания во время беременности?

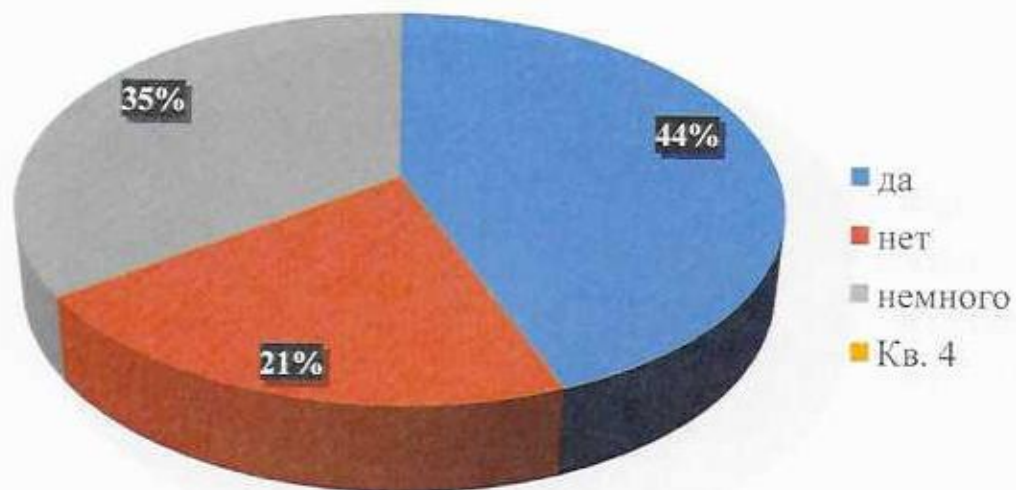


Рис.4

Хотя, половина беременных женщин, участвовавших в анкетировании, не соблюдают свой режим и рацион питания составил (35%), остальная часть, по крайней мере, старается соблюдать режим и рацион питания. (Рис.4)

## Надо ли повышать калорийность пищи во время беременности ?

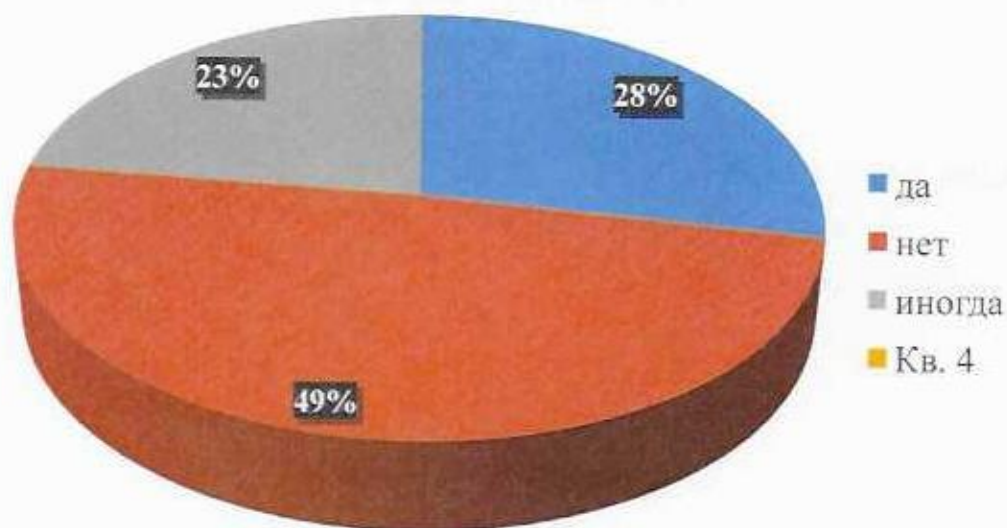


Рис.5

Большинство (49%) беременных женщин хорошо знают, что во время беременности нельзя повышать калорийность пищи. (Рис.5)

### Откуда Вы узнаете информацию, что во время беременности нужно соблюдать рацион питания?

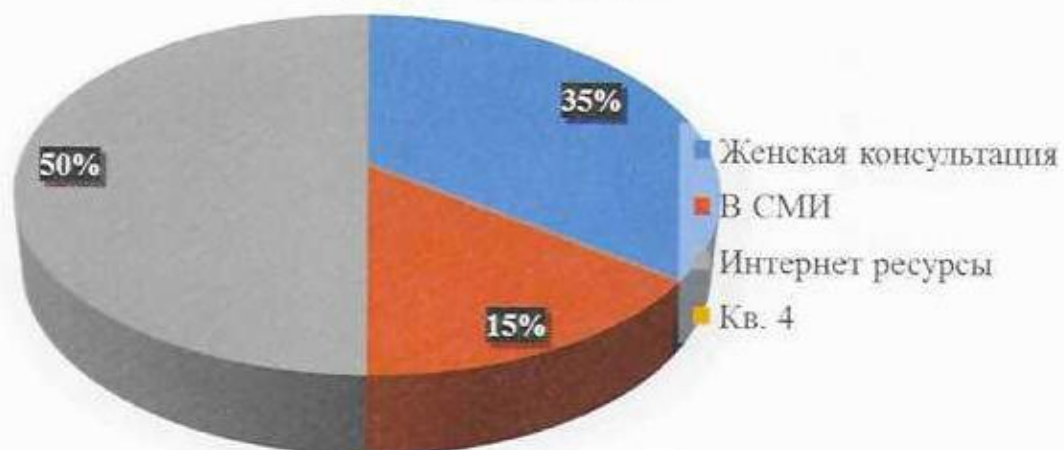


Рис.6

Следует отметить, что все респонденты очень хорошо знают о рациональном питании во время беременности (100%), в основном в информацию получают от медицинских работников (35%), читают специальную литературу и интернет сайты (50%), так же столько же количества опрошенных отмечают, что получают от средств массовой информации, в частности телевизионные передачи (Рис.6).

Соблюдаете ли вы рацион правильного питания для того, чтобы избежать лишние килограммы во время беременности?

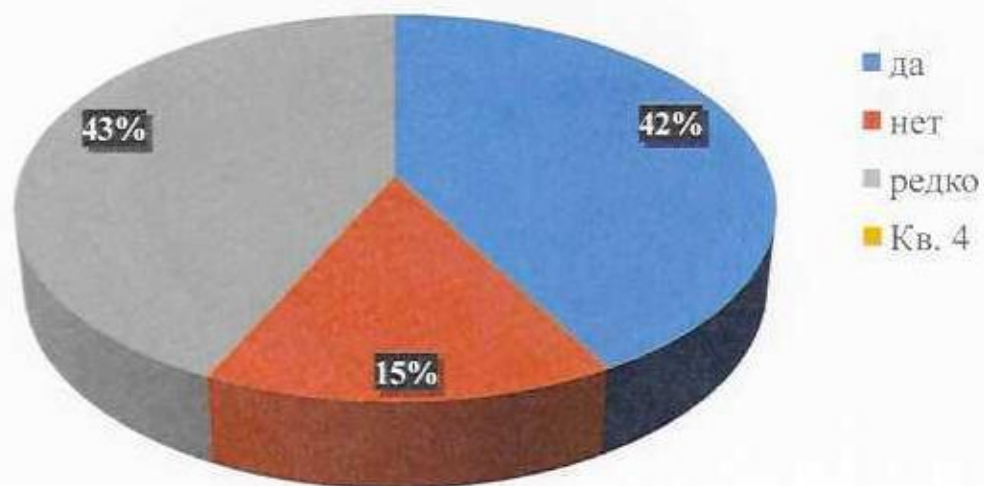


Рис.7

Следует отметить, большинство женщин знают, что во время беременности нужно соблюдать рацион питания для того чтобы избежать лишние килограммы. Если не соблюдать правильное питание, которые некоторые не делают можно столкнуться с проблемой такой как: крупный плод.(Рис.7)

### Акушерки провели ли с вами беседы о рациональном питании?

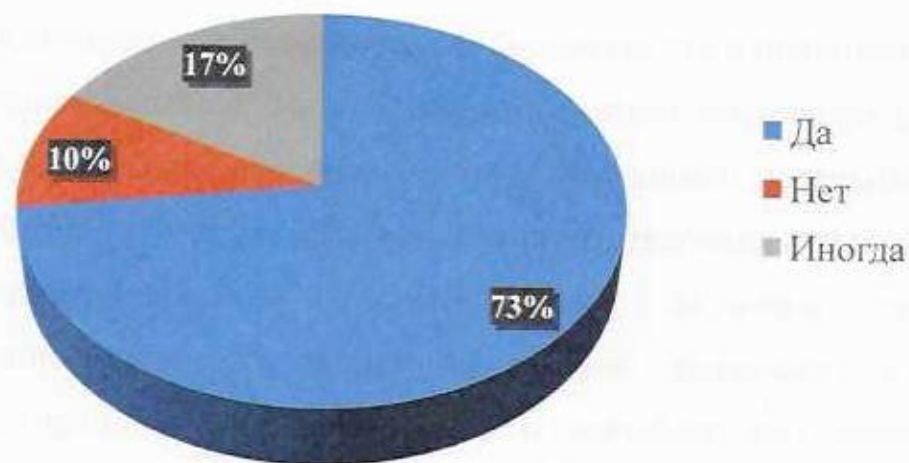


Рис.8

На последний вопрос ответили таким образом: большинство женщин ответили «да», акушерки проводят беседы о соблюдении рационального питания. 10 женщин ответили «нет». И «иногда» ответили 17 женщин.

Следует отметить, что во время беременности женщин, акушерки женской консультации проводят беседу о рациональном питании и рекомендуют избежать лишние килограммы во время беременности, тем более в 3 триместре. (Рис.8).

### 2.3 Роль акушерки в пропаганде рационального питания

После наступления беременности акушерка ставит женщину на учет и ведет беременность, проводя плановые осмотры, делая необходимые назначения, в динамике оценивая развитие беременности и принимая решения о способе родоразрешения. На этом этапе акушерка становится основным помощником беременной женщины, которую она должна посещать в строго установленные сроки, а также в случае малейших отклонений от нормального течения беременности. В ведении родов акушерка принимает непосредственное участие: следит за родами, назначает экстренные мероприятия, принимает новорожденного и оказывает ему необходимую помощь. В послеродовом периоде акушер консультирует женщину, проводит осмотр и делает назначения.

Акушерка попросила беременную женщину описать свое состояние во время беременности, и чем она питалась. Испытуемую зовут Слободчикова Аина Михайловна 23 год. Первая беременность. Студентка Медицинского института Северо-Восточного Федерального Университета, 6 курс. Посещала учебу во время беременности. Во время опроса у нее была 28-ая неделя беременности. До беременности весила 45 кг, до родов весила 56кг. За всю беременность набрала 8 кг. После родов сбросила 10кг. С 6-ой недели по 12 недели был токсикоз. Во время токсикоза ела помидоры маринованные и огородные. На остальную еду было отвращение.

Так же пила много жидкости. После 12 недели начала есть мясо, овощные салаты. Стала, есть как больше фруктов и овощей, так как это полезно для ребенка. В день кушала 3-4 раза плюс перекусы.

**ПОНЕДЕЛЬНИК:**

Завтрак: Яйцо, чай с лимоном, булочка.

Перекус: Яблоко зеленое с молоком.

Обед: Щи вегетарианские, тефтели мясные с вермишелью.

Полдник: Салат из овощей

Ужин: Курица отварная с макаронами.

На ночь: Кефир

#### ВТОРНИК:

Завтрак: Чай с молоком

Перекус: Винегрет, блинчики

Обед: мяса с отварным картофелем, компот из сухофруктов

Полдник: Яблоки

Ужин: Рыба отварная с рисом.

На ночь: Блинчики

#### СРЕДА:

Завтрак: Печенье, чай с лимоном.

Перекус: Картофель отварной с салатом, молоко.

Обед: Мясо тушеное винегретом, сок персиковый

Полдник: Сок персиковый печенье

Ужин: Овощное рагу, чай с молоком, печенье.

На ночь: Шоколад

#### ЧЕТВЕРГ:

Завтрак: Чай с лимоном, каша рисовая

Перекус: Печенье

Обед: Рыба отварная с макаронами, компот.

Полдник: бананы, виноград

Ужин: Отварное мясо с овощным салатом. Молоко.

На ночь: Молоко с бананом

#### ПЯТНИЦА:

Завтрак: Омлет, чай с молоком.

Перекус: Вафли с молоком

Обед: Отварное мясо с рисом, морс

Полдник: Молоко с печеньем

Ужин: Перец фаршированный, Сок фруктовый.

На ночь: Молоко с яблоко

#### СУББОТА:

Завтрак: Чай, булочка.



Перекус: Яблоко

Обед: Курица отварная с овощным салатом, компот

Полдник: Компот, печенье

Ужин: Рыба отварная, чай.

На ночь: булочки

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

Завтрак: Винегрет, сок яблочный

Перекус: Каша, чай

Обед: Рыбный суп, сок яблочный

Полдник: Шоколад, молоко

Ужин: Отварное мясо, овощной салат

На ночь: Печень, яблочный сок

На 19 неделе врачи выявили заболевание почек. Акушерка порекомендовала диету, в которой нельзя есть соленое, копченое, острое. Есть только отварные блюда, и пить клюквенный сок.

Так же была железодефицитная анемия. Акушерка порекомендовала, есть гранат, гранатовый сок, гречку, мясо, печень. Испытуемая придерживалась советам акушерки. Анемия прошла лишь после родов.

Родила 16 мая вес ребенка 3230 кг рост 52см. Кормила ребенка грудью в роддоме и после выписки тоже. Ребенок здоров, по шкале Апгар 8/9.

Испытуемая придерживалась рекомендациям своего лечащего врача. Родила здорового ребенка. Одно из них нерациональное и несбалансированное питание кормящей матери. Рацион кормящей женщины должен быть сбалансированным и содержать питательные вещества в количестве, достаточном как для матери, так и для ребенка. Так же обильное питье. Женщина, находящаяся на грудном вскармливании, должна выпивать не менее 2,5-3 литров жидкости в день, избегая при этом крепкого чая, таким как не вынашивание беременности, задержка внутриутробного развития плода, гестоз, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты, обострение патологического процесса в почках с развитием почечной недостаточности. Чтоб этого избежать акушерка посоветовала диету.

## Выводы:

1. Сбалансированное, рациональное питание, содержащее весь спектр необходимых питательных веществ, минералов и микроэлементов необходимо для нормального течения беременности. Правильно подобранный рацион поможет выносить и родить женщине, здорового и крепкого ребенка.
2. Все беременные хорошо знают и информированы по рациональному питанию во время беременности, хотя особо не соблюдают режим и рацион питания. Основным источником информации о рациональном питании получают интернет ресурсов, СМИ и от медицинских работников.
3. Особая роль в пропаганде рационального питания беременных женщин играет акушерка в женской консультации при обращении женщин по беременности, начиная с постановки на учет. Акушерка должна пропагандировать и контролировать питание беременных женщин.

## Заключение

Для нормального течения беременности и рождение здорового малыша первостепенное значение имеет полноценное и правильное питание во время беременности, потому что ребенок получает все необходимые для своего развития витамины и полезные вещества исключительно из крови матери. Причем есть необходимо ровно столько, чтобы питательных веществ хватало ей и плоду, соблюдая правильный баланс между недостатком питания и его избытком, что одинаково нежелательно для благоприятного вынашивания ребенка.

Ни в коем случае нельзя исключать из своего рациона жиры, что часто ошибочно делают женщины, борясь с перебором веса. Необходимое количество жиров в питании будущей мамы составляет 80 грамм в сутки, из них около 25 – 30 грамм должно составлять растительное масло, которое является не только поставщиком энергии, но и содержит витамин Е, крайней необходимой для течения нормальной беременности и предотвращения ее осложнений. При угрозах выкидыша врачи сразу же назначают беременным прием витамина Е для сохранения беременности, поэтому употребление растительных масел должно у вас войти в привычку на все время вынашивания ребенка.

Результаты анкетирования показывают, что все респонденты хорошо знают и информированы по рациональному питанию во время беременности, хотя особенно не соблюдают режим и рацион питания. Основным источником информации о рациональном питании получают от медицинских работников, интернет ресурсов и СМИ.

## Список использованных источников и литературы:

1. Браун Дж. Питание и беременность: Все о питании до зачатия, во время беременности и после родов. М.: "Фаир-Пресс", 2011.
2. Иванских А.В. «Особенности питания беременных, рожениц и кормящих матерей», 2009.
3. И.К. Славянова Сестринское дело в акушерстве гинекологии (Ростов-на-Дону «Феникс» 2014)
4. Башмакова Н.В., Ковалев В.В. Профилактика материнской смертности // Акушерство и гинекология. – 2011.-№2С. 86 – 92.
5. Брутман В.И., Родионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопр. психол. – 2009. - №3. С. 38 –
6. Эйзенберг А. и др. Диета для будущей мамы: Универсальное пособие. (М.: "Издательство АСТ", 2001. - 384 с.)
7. В.А. Колягина «Я жду ребенка» 2010 г.
8. Хорошилов И.Е. Новые подходы в лечебном питании беременных и кормящих женщин. СПб. — Петрозаводск: ИнтелТек, 2011.
9. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопр. психол. – 2010. - №2. С. 22 – 36.
10. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход // Детский психолог. - №5. – 2010. С. 17.
11. Шувалова О., Васильева А. Кулинария здоровья. СПб.: "Невский проспект", 2012.
12. Эйзенберг А. и др. Диета для будущей мамы: Универсальное пособие. (М.: "Издательство АСТ", 2011. - 384 с.)

13. Юрков А.С. «Суточное потребление витаминов беременными женщинами», 2010 г.
14. Соболев А.Н. «Питание кормящей женщины», 2009 г.
15. Спиричев В.Б., Конь И.Я., Шатнюк Л.Н. и др. Медико-биологические подходы к разработке специализированных продуктов питания для беременных и кормящих женщин. *Вопр. детской диетол.* 2012; 3 (3): 41-
16. Минюрова С.А., Тетерлева Е.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства // *Вопр. психол.* – 2010. - №4.

w

w

w

a

r

t

m

e

d

ru

### Рекомендации правильного питания во время беременности:

1. 1-2 раза в день каши из цельных круп. Овес, пшеница, гречка, рис (желательно бурый), перловка, пшено.
2. Много овощей: тыква, репа, свекла, морковь, кабачок, сельдерей, капуста и др.
3. Фрукты ограничить до 2 штук в день.
4. Полезны свежевыжатые соки из овощей. Полезен сок из тыквы, моркови и яблок.
5. Яйца кушать каждый день или через день, предпочтение отдавать домашним яйцам.
6. Кушайте рыбу, птицу, мясо.
7. Молоко и молочные продукты – творог, сметана, домашний йогурт, кислое молоко.
8. Обязательно должны быть в рационе животные жиры: сливочное масло 5-7 чайных ложек в день. Добавляйте в кашу, когда делаете творожную запеканку и так далее. Предпочтение отдавайте цельному молоку, необезжиренному творогу, так как в них содержатся животные жиры.
9. Из напитков предпочтение отдавайте травяным чаям (из малиновых листьев, смородины, кипрея, крапивы), морсам и компотам.

Усилим воли нужно исключить простые углеводы – это изделия из белой муки и сахар. Надо уменьшить количество употребления фруктов, сухофруктов и меда. Перестройка на такой рацион питания займет у беременных минимум неделю.

## Исследование информированности о рациональном питании беременных женщины

- Ваш возраст?
  - А) 18-24;
  - Б) 25-30;
  - В) 31 и старше.
  
- Ваш срок беременности?
  - А) 1 триместр
  - Б) 2 триместр
  - В) 3 триместр
  
- Сколько раз в день Вы принимаете пищу?
  - А) 3 раза в день
  - Б) 5- 6 раз в день
  - В) по мере необходимости
  
- Изменили ли Вы рацион питания во время беременности?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) немного
  
- Надо ли повышать калорийность пищи во время беременности?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) не знаю

- Откуда вы узнаете информацию, что во время беременности нужно соблюдать рацион питания?
  - А) в женской консультации
  - Б) в СМИ
  - В) в интернет ресурсы
- Соблюдаете ли вы рацион правильного питания для того, чтобы избежать лишние килограммы во время беременности?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) редко.
- Акушерки провели ли с Вами беседы о рациональном питании?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) иногда.