

# Мое будущее дитя и я

Алла Дружинина

Однажды в жизни женщины наступает момент, когда понимает у нее на земле - особая миссия. Кто-то планирует этот момент, начинает готовиться заранее. И все же это удивительнейшее чувство - ты уже не просто единичное живое существо, которому нужны свет, тепло и пища, но сама стала источником жизни, из которого уже пьет новый, никому не ведомый человек. Оно всегда возникает неожиданно, и вовсе не тогда, когда врач объявляет: "Вы беременны".

То, что у нас будет ребенок, я узнала, когда малыш был всего лишь крошечной фасолинкой трех недель от роду (вернее, от зачатия). А то, что я мама (не в будущем, а уже сейчас), поняла спустя три месяца, когда маленький человечек дал знать о себе первыми робкими толчками. Тогда и появилось это чудесное ощущение, что нас двое; и все, что происходит сейчас со мной, происходит и с моим ребенком.

Теперь мы все делаем вместе и мне приходится считаться с мнением, потребностями маленького человечка. Например, он заставил меня бросить дурную привычку писать по ночам и оставлять работу на выходные. Оказывается, ночью ему хочется спать, а выходные, и праздники проводить не за компьютером, а на даче, на свежем воздухе. Еще одно его завоевание - он приучил меня гулять как минимум час-полтора в день. И где только можно ходить пешком. Это и есть наша физкультура - на другие спортивные мероприятия, увы, не хватает времени.

"Моя основная обязанности в нашем союзе - следить за питанием. Ничего сверхъестественного или особо научного в нашей диете нет. По-моему, организм сам чувствует, чего ему не хватает в данный момент. Главное научиться подчиняться его объективным требованиям и отличать их от капризов. Хочется часами валяться на диване и жевать плитку шоколада? Не пойдет. Захотелось шоколадную конфету во время напряженной умственной работы - почему бы и нет?"

Последнее время мы с малышом стали питаться дробно: едим часто, но маленькими порциями. Мне кажется, такой режим питания оптимальный на последних месяцах беременности: во-первых, не испытываешь тянущего чувства голода и, во-вторых, не переедаешь, не мучаешься потом от изжоги и



тяжести в желудке. Кроме того, дробное питание помогает сохранять нормальный вес (за 8 месяцев мы прибавили 6 кг).

Обязательное дополнение к питанию - витамины и минеральные вещества. Мы ежедневно принимаем специальные комплексные препараты для будущих мам и назначенные нашим доктором отдельные витамины, ферменты и минеральные добавки, входящие в комплексную программу метаболической поддержки беременных.

Все это, конечно, очень важно - и часы, проведенные на свежем воздухе, и режим дня и сбалансированное питание. Но всего важнее - что мы вместе и скоро нам предстоит увидеть друг друга.

### Наше примерное меню.

	Г	ккал	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	В <sub>3</sub>	В <sub>6</sub>	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
<b>9.30 1-й завтрак</b>													
Кофе	200	-	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	-
Молоко 3.5% жирности	50	33	15	19	90	45	175	23	850	0.03	42	-	1.8
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо куриное	60	100	116	53	163	44	844	64	-	0.939	528	34.2	13.2
Масло сливочное	20	155	131	1	4.4	6.8	9.4	1	40	0.26	440	-	-
Хлеб пшеничный	40	125	-	43	30	425	345	70	-	-	-	8	1.5
<b>12.00 2-й завтрак</b>													
Мюсли	50	185	5	180	70	1100	300	100	24000	-	-	10	2
Йогурт	150	105	48	55	270	135	525	69	1500	0.09	130	15	5.25
Яблоко	150	80	11	48	43	41	138	62	16560	-	786	9	6
<b>15.00 обед</b>													
Капуста тушеная	100	75	-	80	20	710	-	-	8900	-	-	-	-
Котлета свиная	150	387	-	984	240	5160	636	600	-	-	840	2	6.6
Сок апельсиновый	250	70	80	53	50	50	150	60	32000	-	-	10	5
<b>17.00 полдник</b>													
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Джем клубничный	30	78	-	3	3	90	-	-	2790	-	-	-	-
Хлебцы воздушные	20	77	-	40	36	220	220	60	-	-	80	8	1.4
Яблоко	150	80	11	48	43	41	138	62	16560	-	786	9	6
<b>20.00 ужин</b>													
Кака витамин. С молоком	220	208	390	280	340	3800	-	400	14600	2.02	210	-	-
Масло сливочное	20	155	131	1	4.4	6.8	9.4	1	40	0.26	440	-	-
Сыр	30	111	63	16	100	20	-	-	-	-	118	-	-
Булочка	50	130	-	46	17	500	250	65	-	-	150	27	1
<b>Результаты исследования</b>													
Всего в день		2194	1001	1950	1524	14395	3740	1637	117000	3.6	4550	132	49.8
Рекомендуемая норма		2900	1400	2100	2300	25000	7000	2300	120000	10	14000	400	50
Процентов от нормы		75.6	71.5	92.9	66.3	57.6	53.4	71.2	98.2	36	32.5	33	99.6

## Выводы и рекомендации.

Откровенно говоря, результаты исследования меня удивили. Оказалось, наш рацион удовлетворяет потребности в энергии лишь на 75 процентов, хотя на самочувствии это никак не сказывалось: хорошая выносливость, приличная работоспособность, низкая утомляемость, оптимальная прибавка в весе - все было нормально. Видимо, в первой половине беременности энергии действительно было достаточно, но сейчас, когда потребность в ней увеличилась, придется пересмотреть меню. Не думаю, что нужно увеличивать количество пищи, скорее следует изменить ее состав - чаще употреблять мясо, рыбу, молочные продукты, растительные жиры. (Кстати, за их счет можно сократить дефицит витаминов В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Д, Е). Тем не менее, прежде чем - изменить диету, я посоветуюсь с врачом: а вдруг увеличение в рационе пищи, богатой белками, негативно скажется на работе кишечника и почек? Что касается витаминов, их недобор в рационе не стал для меня новостью. Известно, что недостаток витаминов Д, Е и фолиевой кислоты составляет у наших женщин почти 70 процентов (глубокий дефицит!). Между тем беременным женщинам они абсолютно необходимы: Е контролирует нормальный ход беременности, Д участвует; в формировании костной системы плода, а фолиевая кислота нужна для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей ребенка.

Потребности в витаминах В<sub>2</sub>, РР и В<sub>3</sub> тоже удовлетворены лишь наполовину, хотя эти витамины отвечают за развитие нервной системы, формирование мышечных и покровных тканей ребенка и дефицит их может вызвать преждевременные роды.

Что касается витаминов А и В, их дефицит равен примерно 50 процентам, которые, в свою очередь, грозят снижением иммунитета и развитием токсикозов.

Думаю, только благодаря дополнительному приему витаминных препаратов моя беременность протекает нормально, без видимых осложнений. Мне на собственном опыте пришлось убедиться, что всем (без исключения!) беременным необходимы специальные поливитамины с минеральными добавками и продукты, обогащенные микронутриентами и полиненасыщенными жирными кислотами.