

NĖŠTUMO METU SVARBIAUSIA PA- LAIKYTI TINKAMĄ KŪNO SVORIO PRIEAUGĮ.

Per didelis ar per mažas svorio prieaugis gali turėti įtakos nėštumo eigai bei vaisiaus, moters sveikatai. Esant normaliam KMI rekomenduojama nėštumo metu priaugti 12–14 kg. Nuo 13 iki 36 nėštumo savaitės kūno masė didėja labiausiai. Nėštumą prižiūrintis gydytojas ar akušerė, jei nėščioji nutukusi arba turi per mažą KMI, gali patarti specialią dietą.

NĖŠČIOJI VISOS DIENOS KALORIJAS TURI GAUTI:

20–25 proc. – iš baltymų,
20–30 proc. – iš riebalų ir 55–62 proc. – iš angliavandenių. Taip pat svarbūs mikroelementai ir makroelementai.

MIKROELEMENTŲ PAROS DOZĖ:

cinko – 15 mg, jodo – 220 µg, geležies – II ir III nėštumo trimestrais 30 mg, pagal PSO – 60 mg. Geležies pasisavinimą gerina vitaminas C.

MAKROELEMENTŲ PAROS DOZĖ:

magnio – 350 mg, kalcio – 1000–1200 mg. Reikėtų nepamiršti, jog vitaminai vartojami pagal gydytojo nurodymą ir jų dozės gali būti individualios. Pvz., vitamino A paros dozė yra 700–800 µg, jo gauname iš kepenėlių, raudonos mėsos. Jeigu vitamino D trūkumo nėra, paros dozė 5 µg. Įprastai iki 12 nėštumo savaitės folinės rūgšties per parą rekomenduojama suvartoti 400 µg. Produktai, kuriuose gausu folinės rūgšties: špinatai, brokoliai, briuseliniai kopūstai, smidrai, riešutai, apelsinai, avokadai, citrusiniai vaisiai, pupelės, kukurūzai. Geležies turintys produktai yra raudona mėsa, chalva, burokėliai, kepenėlės. Kalcio turi fermentinis sūris, varškė, jogurtas.



NĖŠČIAJAI SVARBU:

- ✓ Laikytis mitybos režimo.
- ✓ Vartoti kuo daugiau įvairių maisto produktų.
- ✓ Tinkamai paruošti maistą (nevalgyti žalios, nevysiškai išvirusios, perkepusios mėsos, vartoti tik termiškai apdorotus produktus).
- ✓ Suvartoti 1,5–2 l skysčių.
- ✓ Druskos neviršyti 5 g per parą, geriausia vartoti joduotąją.
- ✓ Per parą suvartoti 300 kilokalorijų daugiau nei įprastai.
- ✓ Riboti kavos kiekį (per parą rekomenduojama 300 ml).
- ✓ Atsisakyti alkoholio.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Parengta projektui
„Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios
intervencijos paslaugas, modelio įdiegimas
VšĮ Šeškinės poliklinikoje“

 Šeškinės
poliklinika

NĖŠČIOSIOS MITYBA





SVEIKA MITYBA – TAI VIENAS IŠ PAGRINDINIŲ SVEIKATĄ SAUGANČIŲ GYVENSENOS VEIKSNIŲ.

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, sveikos mitybos principus sudaro: nuosaikumas, įvairovė, subalansuotumas. Sveika, įvairi ir subalansuota mityba svarbi kiekvienu gyvenimo laikotarpiu, ypač nėštumo metu. Mitybos rekomendacijos nėštumo laikotarpiu yra panašios, kaip ir visiems suaugusiems.

PATEIKIAME SVARBIAUSIUS SVEIKOS MITYBOS PRINCIPUS:

1. Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną vartokite viso grūdų produktų (duona, košės, makaronai ir pan.).

3. Kelis kartus per dieną valgykite įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g per dieną).
4. Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.
5. Riebią mėsą pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
6. Vartokite liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyrą, varškę, sūrį).
7. Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Nesaldinkite arbatos ar kavos.
8. Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g. Rinkitės druską su jodu.
9. Atsisakykite alkoholio.
10. Vaikus žindykite iki 6 mėn., o jei turite galimybę, žindymą tęskite iki 2 m. ar ilgiau, užtikrindamos tinkamą ir saugų papildomą maitinimą.
11. Valgykite reguliariai.

