

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Авторы работы: Марченко Е.А., Сорокина Л.Д., 3 курс, педиатрический факультет  
Научный руководитель: к.м.н. Завьялова Анна Никитична

СПбГМУ

**Актуальность исследования:** многие женщины ведут нездоровый образ жизни во время беременности, который характеризуется некачественным питанием, низким уровнем физической активности, курением и потреблением алкоголя. Полноценность, качество рациона и здоровый образ жизни беременной женщины закладывает основу в формировании здоровья и развития будущего малыша.

**Цель исследования:** оценить зависимость пищевого статуса и качества питания беременных от срока, особенностей течения беременности, особенностей конституции и социального благополучия семьи

## Материалы и методы исследования:

анкетирование 35 женщин, слушателей школы молодых родителей с использованием анонимной анкеты. В оригинальную анкету входили вопросы:

- фактического питания,
- социального характера,
- течения беременности,
- сопутствующих патологий,
- прибавок массы тела.



Рис.1: Социальный статус опрошенных беременных женщин

- У большинства опрошенных материальный достаток средний. Основная профессиональная вредность во время беременности – компьютер.
- Планировали зачатие 83%, все встали на учет в первом триместре беременности.

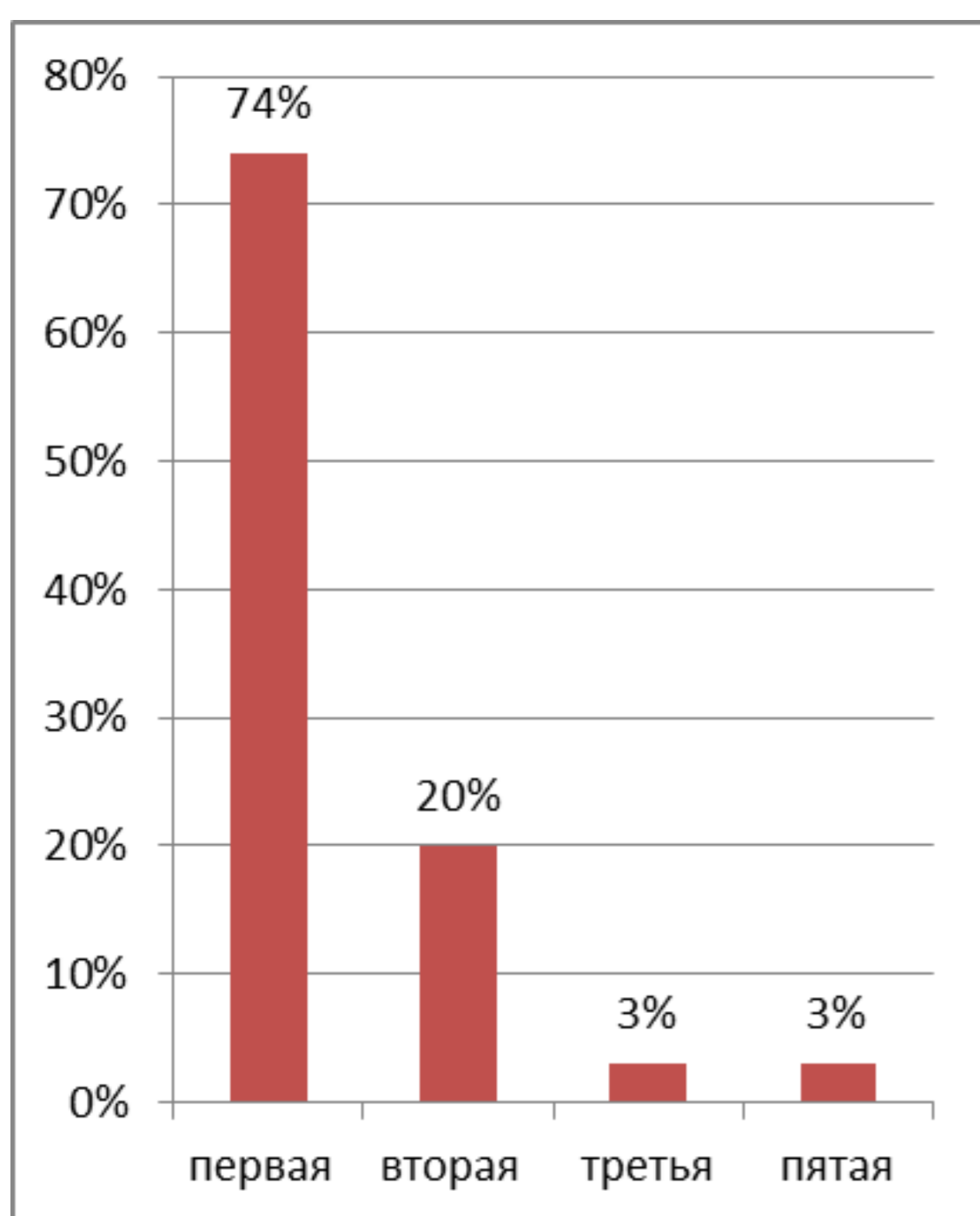


Рис.2: Настоящая беременность по сроку

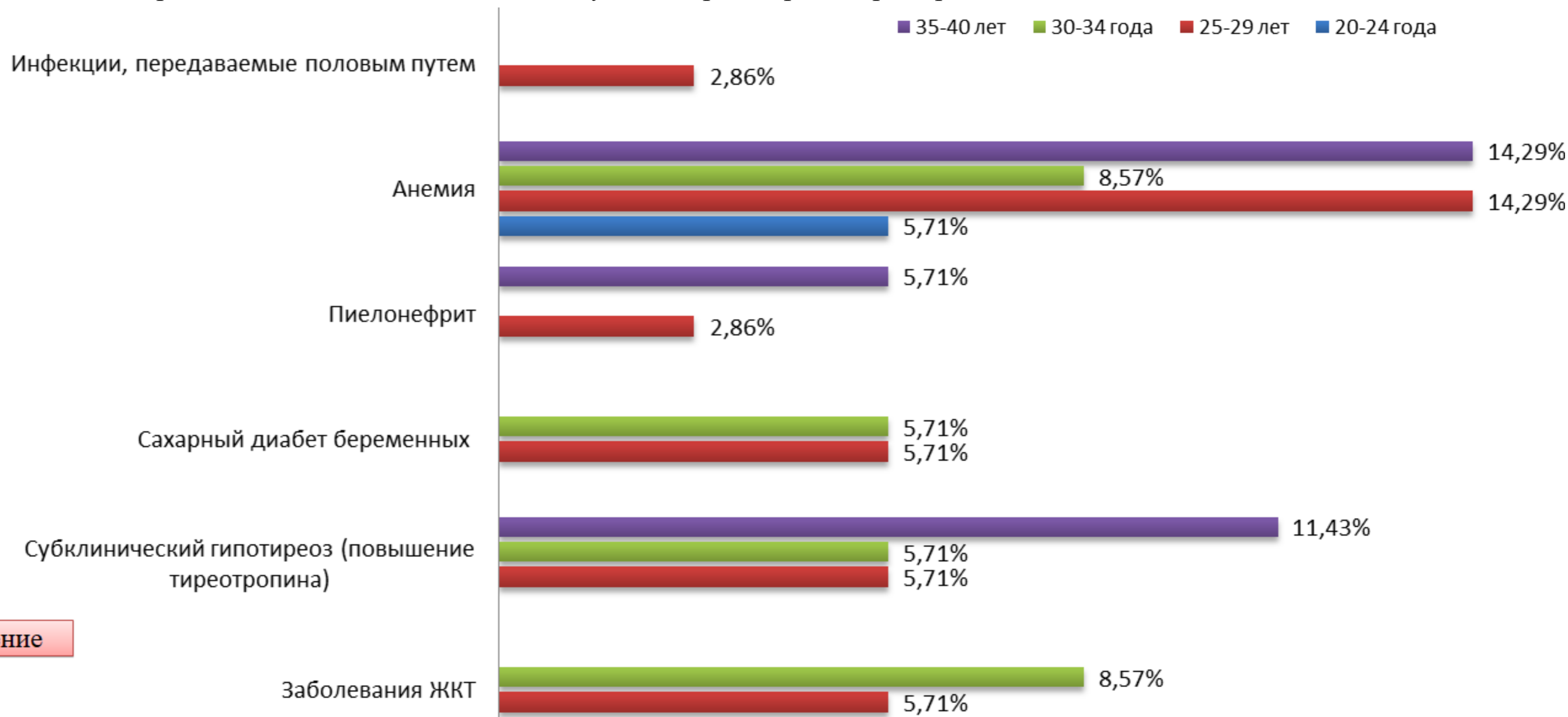


Рис.3: Частота встречаемости различных заболеваний в период беременности в разных возрастных группах

- Только у 11% женщин течение беременности без осложнений.
- Токсикоз в первой половине беременности у 57%, во второй – у 9%.

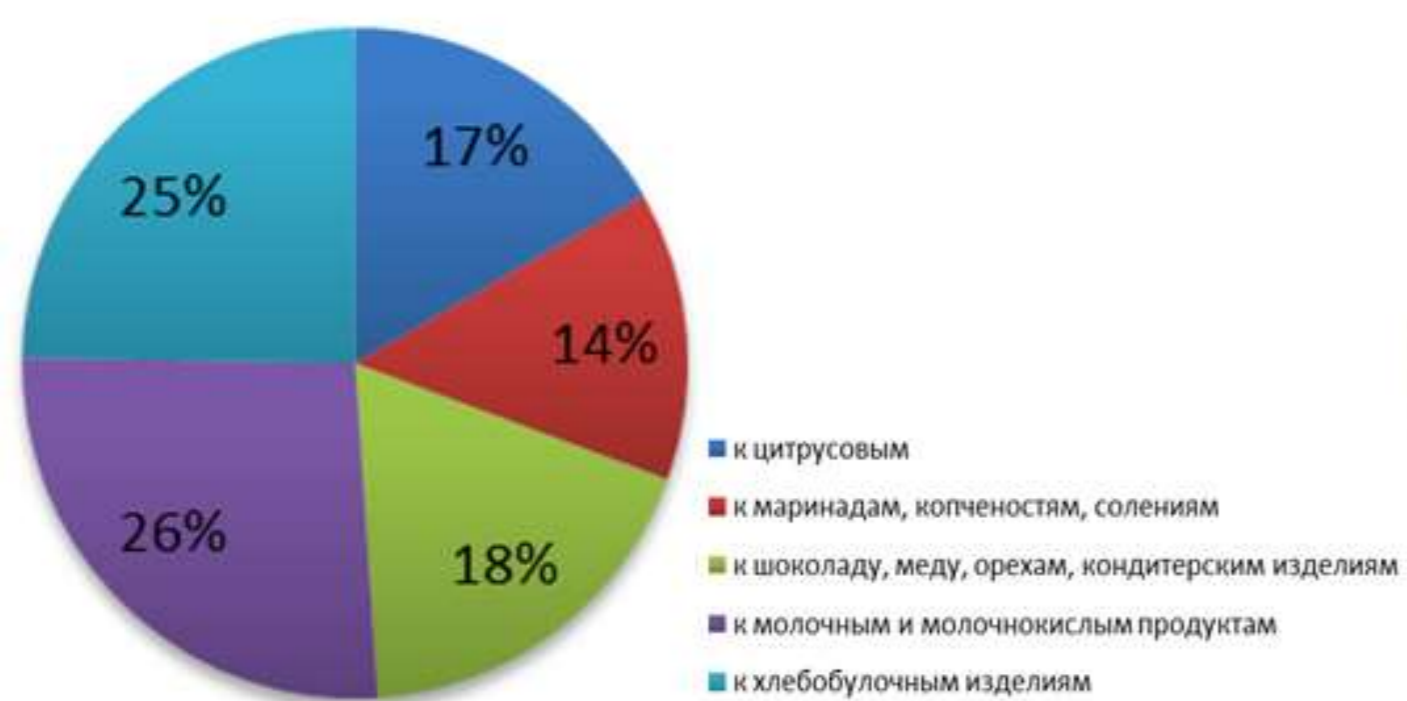
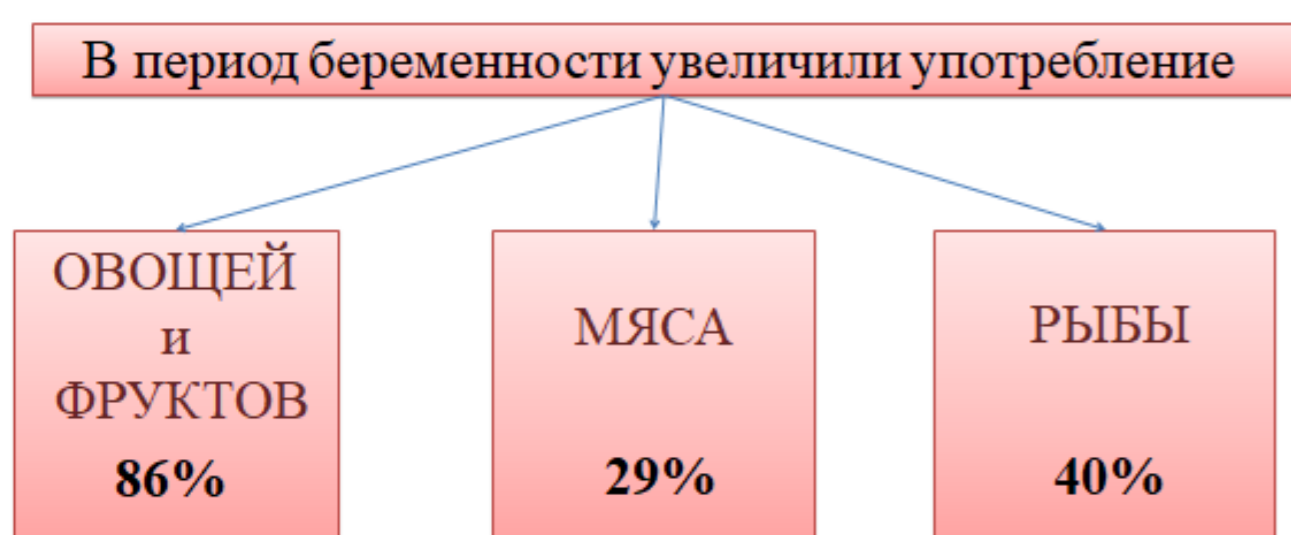


Рис.4: Пищевые пристрастия во время беременности

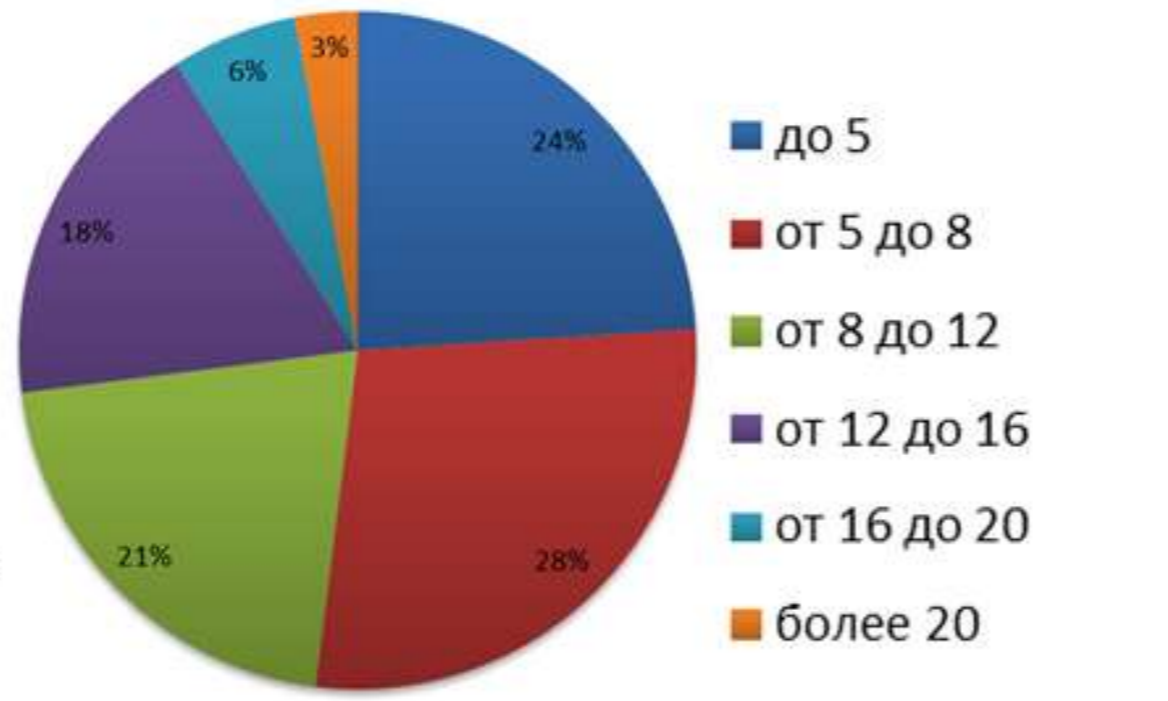


Рис.5: Прибавка в весе за время беременности (кг)

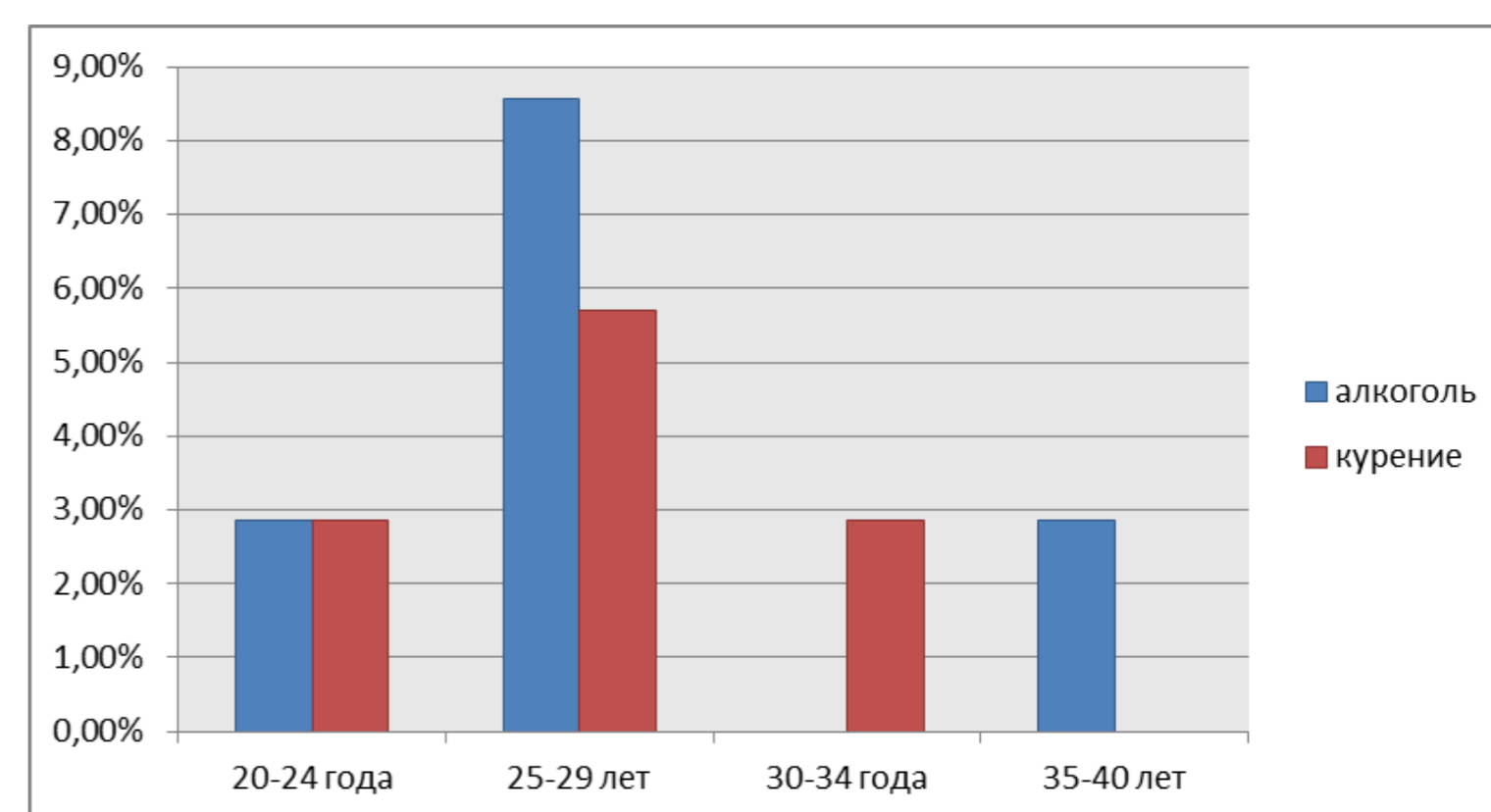


Рис.6: Злоупотребление алкоголем и курением в первые недели беременности в разных возрастных группах

- Радикальное изменение характера питания у 37%. Потеря веса у 37%.
- Расходы на питание являются приоритетными денежными затратами для семьи в 57%.
- Витаминотерапия у 100% женщин, специальное питание для беременных получали 20%.

## Выводы:

- Наиболее распространенные заболевания среди беременных женщин: пиелонефрит, сахарный диабет беременных, заболевания ЖКТ. Оптимальный репродуктивный возраст - 19-26 лет, среди всех опрошенных, женщины этой возрастной прослойки не страдают сопутствующими заболеваниями. Напротив, женщины 35-40 лет чаще других имеют подобные патологии, особенно часто встречается субклинический гипотиреоз, недостаток йода напрямую влияет на развитие центральной нервной системы плода.
- Усредненная норма прибавки веса за время беременности составляет 9-12 кг и зависит от многих факторов, включая конституциональные особенности телосложения. Достаточно большой процент женщин (24%) за время беременности набрали до 5 кг, что может свидетельствовать о недостаточном поступлении питательных веществ.
- 11% - курили и 14% - употребляли алкоголь на ранних сроках гестации. Алкоголь вызывает сужение сосудов и гипоксию плода. Избыток никотина понижает содержание фолиевой кислоты, особенно необходимой во время беременности.
- Радикальное изменение характера питания наблюдалось у 37% опрошенных. В современных условиях большой процент беременных не до конца осознает значимость рациона питания, что может быть связано с непросвещенностью населения данным вопросом.

## Литература:

- Березкина Е.Н., Новикова В.П., Завьялова А.Н., Гостимский А.В., Сусанина А.М., Лисовский О.В., Турганова Е.А. Питание беременных женщин и кормящих матерей в перинатальном центре: субъективные и объективные оценки. Лечащий врач. 2020. № 6. С. 38-43.
- Березкина Е.Н., Иванов Д.О., Новикова В.П., Завьялова А.Н., Гостимский А.В., Сусанина А.М., Лисовский О.В. Характер вскармливания новорожденных в перинатальном центре. Трудности первых дней. Педиатр. 2020;11(4):5-13.
- Суслова Г.А., Бурэ Н.П., Завьялова А.Н., Смирнова Т.В., Солодкова И.В., Фоменко К.Б. Расти здоровым. Санкт-Петербург, 2014: 32с.