# Вес во время беременности

Беременность представляет собой особый промежуток времени в жизни женщины, когда каждый набранный ею килограмм воспринимается совсем не так, как раньше. В этот ответственный период будущие мамы стараются обеспечить будущего малыша всеми необходимыми им питательными веществами и микроэлементами. Однако существует большой риск переусердствовать и набрать больше нужного, что негативно отразится не только на внешности, но и на здоровье мамы и плода. Но что считать нормой, и как случайно не выйти «за рамки «дозволенного»?

### Взвешиваемся правильно

**Вес во время беременности** необходимо всегда контролировать. Будущая мама должна взять в привычку взвешиваться хотя бы раз в неделю. Это должно стать неким ритуалом. Лучше всего делать это по утрам до первого приема пищи, так показания будут максимально точными. Важно также приспособить для взвешивания какую-то одну одежду и не менять ее, благодаря чему опять же полученные данные будут верными с точностью до грамма. После каждого взвешивания важно записывать результат, чтобы сравнить динамику прибавки веса.

### Как происходит рост массы тела?

**Прибавка веса во время беременности** является индивидуальным процессом для каждой женщины, поэтому не существует четких данных одинаковых для всех. Все зависит от целого ряда физиологических особенностей: комплекции будущей мамы, ее роста, склонности к полноте, метаболизма, размеров плода и т.д. Тем не менее, все же существуют определенные рамки, которых необходимо придерживаться. Большинство российских акушер-гинекологов сходятся во мнении, что общий набор веса за период беременности не должен превышать 10-12 кг.

Многих будущих мам также интересует, как набирается **вес во время беременности по неделям.** В норме женщина в первую половину беременности за 7 дней набирает от 300 до 400 грамм, а во вторую – по 250-300 грамм. В случае, когда у будущей мамы до зачатия был дефицит массы тела, во время беременности она должна набрать от 12 до 15 кг. Тогда как для женщины с избыточной массой тела будет нормальным набор 8-10 кг веса. И опять-таки все эти цифры примерны и нужны лишь для ориентировки. Контролируя вес при беременности по неделям, Вы сразу заметите опасную тенденцию в изменении массы тела.

### Чем же грозит избыточный вес во время беременности?

Прежде всего, патологическая прибавка массы тела создает проблемы при передвижении беременной. Ходить становится все тяжелей, может даже появиться одышка. Избыточный вес также негативно сказывается на самих родах, которые по этой причине могут осложниться. Будущей маме будет тяжело не только рожать, но и избавиться от лишних килограммов после беременности. Стоит отметить, что при значительной прибавке массы тела могут появиться проблемы не только у беременной, но и у плода.

Побочные эффекты лишнего веса для плода выражаются в хроническом кислородном голодании, которое замедляет его развитие от недостатка питания и иногда даже может спровоцировать внутриутробную гибель. Для будущей мамы лишний вес является сигналом еще более страшной угрозы – он может маяковать о начале позднего токсикоза, который является нездоровым состоянием беременности. Во время него в организме женщины скапливается большой объем жидкости, которая образует жуткую отечность.

При позднем токсикозе или гестозе, как его еще принято называть, может сильно подскочить давление, а если в моче появляется белок, при этом наблюдаются отеки, то у беременной, скорее всего, диагностируют невропатию – поражение почек. В особо тяжелых случаях (на последних стадиях гестоза) у женщины появляются признаки поражения центральной нервной системы, могут начаться преждевременные роды, произойти отслойка плаценты, а также судороги и даже инсульт.

Помимо прочего **лишний вес во время беременности** создает дискомфорт и вызывает боли в области поясницы и в низу живота. Избыточная масса тела сильно затрудняет работу мышц. Также могут появиться болевые ощущения в спине и ногах, нарушается кровообращение и обостряется варикозная болезнь. В результате беременная намного чаще и сильнее утомляется, и из-за чего становится раздражительной.

### Как распределяются прибавленные килограммы?

За период всей беременности будущая мама должна накопить некоторый слой жировой ткани, который ей понадобится для выработки молока и дальнейшего грудного вскармливания. Данные запасы еще некоторое время остаются после родов, но затем понемногу уходят, если женщина занимается спортом и у нее налажен процесс лактации. Однако рост массы тела происходит не только за счет жира. Основная часть веса приходится на плаценту (650 г), матку (970 г), околоплодную жидкость (800 мл) и на сам плод (3400 г), увеличение молочных желез (405 г), крови (1450 мл), внеклеточной жидкости (1480 г). Объем жировых отложений, как правило, составляет 2345 г.

### Питание и прибавка в весе

То насколько правильным будет прирост массы тела в период беременности, во многом зависит от самой беременной. Только правильное питание поможет не выходить за рамки. Каким же оно должно быть?

* Прежде всего, следует ограничить потребление продуктов богатых «пустыми» калориями, которые не несут никакой пользы.
* Не нужно также следовать принципу еды «за двоих», питание должно оставаться таким же, как и прежде, при условии, что меню будет сбалансированным и включать все необходимые витамины, минералы и микроэлементы.
* Питание должно быть регулярным и дробным, поскольку в организме беременной происходят гормональная перестройка, из-за которой быстро и сильно снижается сахар в крови и появляется острое ощущение голода. Следует избегать переедания и стараться садиться за стол в одни и те же часы.
* Во 2 и 3 триместрах организм будет требовать немного больше обычного, поэтому увеличить свой рацион можно на 200-300 ккал в день, но не более. Однако питание должно быть максимально полезным, с минимальным количеством жиров и углеводов, которые не принимают никакого участия в построении организма плода.