

Набор веса – это нормально

Поправляться во время беременности вполне естественно. Это неподходящее время для диеты. Однако вредно набирать слишком мало или слишком много веса.

На сколько поправиться лучше всего? Большинство женщин во время беременности поправляется на 10-15 килограммов. Если вам еще нет 18 лет и/или если у вас недостаточный вес, вам может быть желательно набрать еще больше веса. Посоветуйтесь по этому поводу с врачом, медсестрой, диетологом или акушеркой.

В первые месяцы беременности вам нужно поправиться всего на 1-2 кг. После третьего месяца, по мере того как будет расти ваш ребенок, вы начнете набирать вес быстрее – примерно по полкилограмма в неделю.

Вес, который вы набираете – это не только вес вашего ребенка. В это время некоторые ваши органы тоже становятся крупнее и тяжелее. Матка увеличивается, чтобы вмещать растущего ребенка. Оболочка, в которой живет ребенок, наполняется околоплодными водами. Грудь увеличивается, готовясь кормить малыша. Рисунок на следующей странице показывает, как распределяется набираемый вами вес. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к врачу, медсестре или акушерке.



Женщины, которые решают кормить грудью, обычно быстрее теряют вес, набранный во время беременности.

Программа WIC (Food and Nutrition Program for Women, Infants and Young Children – “Продукты и питание для женщин, новорожденных и младенцев”) предоставляет талоны на сумму до 50 долларов в месяц для получения полезных продуктов: хлопьев, молока, яиц, сыра, сока, сушеных бобов и орехового масла. Чтобы выяснить, имеете ли вы право на эту программу, и получить номер для учета в своей местной WIC-клинике, звоните в Службу здоровья семьи (Family Health Hotline) по телефону **1-800-322-2588**. Имеется русский переводчик.



Как распределяется вес

Если вы набрали 10-15 килограммов, а ваш ребенок весит 3-3,5 килограмма, вес распределяется по вашему телу следующим образом:

Первые три месяца

Вторые три месяца

Третьи три месяца



| | Набор веса (кг) |
|---|--------------------|
| Увеличение размеров груди..... | 1 - 1,5 |
| Увеличение объема околоплодных вод..... | 2 - 2,5 |
| Плацента..... | 0,5 - 1 |
| Увеличение притока крови к плаценте..... | 2 - 2,2 |
| Амниотическая жидкость..... | 1 |
| Ребенок при рождении..... | 3 - 3,5 |
| Увеличение матки и поддерживающих мышц..... | 0,9 - 1,1 |
| Жировые запасы матери..... | 3 - 3,5 |
| Итого: | 10 - 15 |

