

УДК 613.2:618-083+618.6
ББК 53.51
К65

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Конь И.Я.

К65 Рекомендации по питанию беременных и кормящих женщин /
И.Я.Конь, М.В.Гмошинская, В.М.Коденцова, В.Н.Прилепская. - М. :
МЕДпресс-информ, 2016. - 224 с.: ил.
ISBN 978-5-00030-367-2

УДК 613.2:618-083+618.6
ББК 53.51

ISBN 978-5-00030-367-2

© И.Я.Конь, М.В.Гмошинская, В.М.Коденцова,
В.Н.Прилепская, 2016
© Оформление, оригинал-макет, иллюстрации,
издательство «МЕДпресс-информ», 2016

Содержание

физиологические изменения во время	
беременности (В.Н.Прилепская)	7
Физиология беременности	7
Анатомические изменения	8
Функциональные изменения	8
Метаболические изменения	12
Строение плаценты	13
Функции плаценты	16
Формирование и развитие эмбриона	
и плода (В.Н.Прилепская)	19
Первый триместр	19
Второй триместр	22
Третий триместр	24
Профилактика аномалий развития плода (В.Н.Прилепская)..	29
Преимплантационный период	30
Пренатальный период	32
Пищевые вещества	35
Витамины	40
Классификация витаминов	40
Водорастворимые витамины	46
Жирорастворимые витамины	53
Витаминная недостаточность и гипervитаминозы	60
Причины витаминной недостаточности	61
Витамины в питании беременных и кормящих женщин	65
Пища - источник витаминов и минеральных веществ	68
Потребление с пищей витаминов и минеральных веществ беременными и кормящими женщинами	75
Обеспеченность витаминами организма беременных и кормящих женщин	77
Чем грозит недостаток витаминов и минеральных веществ у беременных и кормящих женщин	79

Содержание

Польза от дополнительного приема витаминно-минеральных комплексов в преконцептуальный период, во время беременности и кормления грудью	84
Пути ликвидации дефицита витаминов	87
Минеральные соли и микроэлементы	99
Кальций.....	100
Фосфор.....	104
Магний.....	106
Натрий и калий.....	108
Микроэлементы	110
Железо.....	110
Медь.....	113
Марганец.....	115
Цинк.....	116
Хром.....	118
Селен.....	120
Йод.....	122
Жирные кислоты	126
Питание беременных женщин	133
Основные принципы рационального питания беременных.....	133
Рекомендуемый ассортимент продуктов питания для беременных женщин.....	139
Режим питания беременных женщин.....	143
Набор продуктов и меню для беременных женщин.....	144
Использование продуктов детского питания промышленного выпуска в питании беременных женщин.....	153
Питание кормящих матерей	163
Основные принципы рационального питания кормящих матерей	163
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ.....	165
Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин.....	167
Режим питания кормящих матерей.....	170

Содержание 5

Примерный режим питания кормящих матерей.....	173
Набор продуктов питания и меню для кормящих матерей.....	174
Специализированные продукты для питания беременных женщин и кормящих матерей	183
Алиментарная профилактика пищевой сенсибилизации при естественном вскармливании.....	186
Литература	197