

Почему необходимо контролировать прибавку в весе в течение беременности?

Для физиологического течения беременности характерно постепенное увеличение массы тела. Это связано с перестройкой гормонального фона и развитием ребенка.

Основной вклад в прирост веса вносят вес плода, растущие матка и молочные железы, накопление жидкости, а также жировые отложения. Жировая ткань выполняет ряд функций. Она является своеобразным амортизатором для плода, запасным источником питательных веществ и энергии, а также подготавливает молочные железы к лактации.

За время беременности важна нормальная прибавка в весе, которая будет зависеть от исходной массы тела, индекса массы тела – ИМТ (до беременности).

Избыточная масса тела диагностируется при ИМТ 25-29,9, ожирение — 30,0 и выше. Ожирение при беременности повышает риск возникновения гипоксии, нарушений развития плода, потери ребенка, гестоза, заболеваний почек, варикозного расширения вен и др.

Чаще всего лишний вес при беременности – результат невождержанности в еде и низкой физической активности.

Придерживайтесь здорового образа жизни и регулярно посещайте своего врача.

Подробнее о питании для беременных: https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozrastu/dlya-beremennykh/pitanie-vo-vremya-beremennosti/?sphrase_id=61602