**Прирост массы тела при беременности**

Прирост массы тела во время беременности - очень важный показатель ее благополучия либо неблагополучия. Не случайно при наблюдении беременной в женской консультации регулярное взвешивание является неотъемлемой частью врачебного приема. Прирост массы отражает темпы роста плода, формирования плаценты, качество ее работы и, помимо этого - функциональное состояние многих органов и систем организма будущей матери. Безусловно и то, что проблема прибавки веса - одна из самых часто затрагиваемых беременными женщинами. И то, что подобный вопрос рано или поздно появится в форуме - было ясно с самого начала. Поэтому мы решили дать более подробный ответ, чем обычно.

Итак, прибавка массы тела во время беременности... Основные составляющие вновь приобретенных килограммов следующие: масса плода, плаценты, околоплодных вод, увеличивающихся молочных желез, растущей матки, масса дополнительного объема циркулирующей крови, межклеточной жидкости и, наконец, жировая ткань. О некоторых компонентах уже упоминалось в статьях нашего календаря. Темпы же роста малыша отражаются в тексте практически всех недель. Если взять усредненные показатели "вклада" этих составляющих в общую прибавку веса за весь срок беременности, то они будут выглядеть так:

|  |  |
| --- | --- |
| Плод | 3,5 кг |
| Плацента | 700 г |
| Околоплодные воды | 900 г |
| Молочные железы | 800 г |
| Матка | 800 г |
| Объем крови | 1 кг 800 г |
| Жировая ткань | 3,5 кг |
| ИТОГО: | 12 кг |

Разумеется, это всего лишь средние показатели. На самом деле прибавка массы во время беременности может варьировать в силу различных индивидуальных особенностей материнского организма. О нижнем и верхнем пределе нормы будет сказано чуть позже.

Однако безусловно одно: прибавка массы менее 7 кг за весь период беременности свидетельствует о неблагополучии. Если к концу гестации прибавка веса составляет менее 9 кг, то риск родить маловесного ребенка с ослабленным здоровьем возрастает.

Естественно, что все набранные килограммы по триместрам беременности распределяются не равномерно. Самая маленькая прибавка отмечается в первые 12 недель - 1,5 - 2 кг. За второй триместр женщина прибавляет в среднем 6 - 7 кг, а за третий - 4 - 5 кг. Из этого следует, что еженедельная прибавка массы во втором триместре составляет примерно полкилограмма, а в третьем - чуть меньше. Однако жизнь вносит множество корректив - например, неделю Вы можете "стоять" в весе, а на следующей "дать" двойную норму. Или вдруг окажется, что при отлично протекающей беременности Вы прибавили "аж 18 килограммов"! В каждом случае, прежде чем впадать в тревогу или уныние, посоветуйтесь со своим врачом. Вероятнее всего, Ваши опасения абсолютно беспочвенны. Некоторая "скачкообразность" набора массы не является отклонением от нормы, а изначально маловесные будущие мамы очень часто дают "богатырские" прибавки.

Для того, чтобы Вы смогли подойти к оценке динамики Вашего веса более точно, предлагаем воспользоваться нижерасположенной таблицей. Цифры в 1 колонке обозначают рост в сантиметрах. Найдите соответствующую Вашему росту цифру и отыщите напротив нее в колонках А, Б или В Ваш вес (до беременности).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рост, см | Вес, кг | | |
| А | Б | В |
| ниже | между | свыше |
| 144,5 | 47,2 | 47,5 - 62 | 62,5 |
| 147,5 | 48 | 48,5 - 64 | 64,5 |
| 150 | 49 | 49,5 - 65 | 65,5 |
| 152 | 49,5 | 50 - 65,5 | 66,5 |
| 155 | 51,5 | 51,5 - 67,5 | 68 |
| 157,5 | 52 | 52,5 - 69,5 | 70 |
| 160 | 53,5 | 54 - 70,5 | 71,5 |
| 162,5 | 55 | 55,5 - 72,5 | 73 |
| 165 | 56 | 56,5 - 74 | 74,5 |
| 167,5 | 57 | 57,5 - 75,5 | 76,5 |
| 170 | 58,5 | 59 - 77,5 | 78 |
| 172 | 59,5 | 60 -79 | 79,5 |
| 175 | 60,5 | 61 - 80,5 | 81 |
| 177,5 | 63,5 | 64 - 84 | 85 |
| 180 | 64,5 | 65 - 85,7 | 86 |
| 182,5 | 65,5 | 66 - 87 | 87,5 |

Если Ваш вес "отыскался" в колонке А, то Вашу комплекцию следует признать весьма деликатной, или, говоря проще, у Вас - недобор массы тела. Для наилучшего исхода беременности Вам не мешало бы в течение 9 месяцев гестации набрать от 12,5 до 18 кг веса. Попробуйте за время первого триместра "подтянуть" свой вес хотя бы до первой цифры в колонке Б. Возможно, этому будет препятствовать токсикоз.Есть смысл обсудить свой рацион с диетологом, специализирующемся на питании беременных. Начиная с 12 недели, постарайтесь прибавлять по 450 - 550 граммов еженедельно.

Если Ваша масса располагается в колонке Б, то ее можно считать нормальной. Хотелось бы обратить внимание, что речь идет о показателях массы обычной здоровой женщины, а не модели, старательно блюдущей подростковую комплекцию. Начиная со второго триместра, Вам нужно набирать 450 граммов в неделю, а за весь период беременности - 11,5 - 15,5 кг.

И наконец, если нужная Вам цифра находится в колонке В, то приходится констатировать факт некоторого "перебора" массы с Вашей стороны. За 9 месяцев Вы должны набрать 10 - 11 кг, или примерно по 250 граммов в неделю, начиная с 12-й недели беременности. В противном случае Вы рискуете родить крупного ребенка (более 4 кг), что чревато осложнениями, вплоть до необходимости экстренного кесарева сечения. Лишний вес вносит дополнительные трудности в течение беременности - усиление одышки, болей в пояснице, варикозное расширение вен. Подкожно-жировой слой на животе мешает акушеру-гинекологу пальпировать (ощупывать) плод, прослушивать его сердцебиение, а при чрезмерной выраженности - даже уменьшает возможности ультразвукового исследования плода. Кроме того, излишек массы очень трудно будет "согнать" после родов. Посему увлекаться едой не рекомендуется. Наилучший вариант - рассчитанная специалистом сбалансированная по основным ингридиентам диета. Это даст гарантию обеспеченности малыша и Вашего организма энергией, строительными материалами, витаминами, микроэлементами и в то же время избавит Вас от излишка калорий и вызываемых им нежелательных последствий. Однако, считаем своим долгом напомнить: беременность - не лучшее время для апробации всевозможных диет, направленных на похудание. Даже, если некоторые из них рекламируются как абсолютно физиологичные.

Несколько слов о прибавке веса во время многоплодной беременности. Средняя прибавка в такой ситуации, естественно, больше чем при беременности одним малышом и составляет от 15 до 22 кг. Необходимость рассчета, а также постоянного контроля рациона диетологом очевидна.

Разумеется, характер Вашего питания, привычки играют здесь ключевую роль. Поэтому рекомендуем ознакомиться со статьями "Календаря" - "Беременность и питание" и "Витамины и микроэлементы". Если возникнет более глубокий интерес - ознакомьтесь с популярной или специальной литературой на эту тему, проконсультируйтесь у специалиста. Но помните - все хорошо в меру. Как тут не сослаться на бессмертного О.Бендера, призывавшего "не делать из еды культа". Без необходимости, конечно.

Все вышеизложенное олицетворяет собой теоретические выкладки по оптимизации Вашей возможной (или вполне реальной) беременности. Разумеется, все выводы и рекомендации взяты не "с потолка", а являются плодом многочисленных научных работ. Но в который уже раз приходится признать - реалии жизни могут серьезно расходиться с мечтами и прожектами. И поэтому - не переживайте, если что-то в Вашей беременности не совсем укладывается в среднестатистические нормы. Залог успешного решения извечной проблемы пополнения семейства - в крепости, сплоченности этой самой семьи. Моральная поддержка любящих людей может чудесным образом укрепить Вас в вере в собственные силы, а хороший врач - развеет ненужные сомнения и окажет помощь, когда это необходимо.