

Беременность при ожирении



Если беременность протекает на фоне лишнего веса, врачи более тщательно и прицельно наблюдают за такой женщиной. Ожирение способствует формированию проблем со здоровьем не только самой матери, но и ее малыша. Зачастую при сильной полноте роды естественным способом запрещаются, и прибегают к операции кесарева сечения. Кроме того, требуются особые рекомендации, которых должна строго придерживаться будущая мама, чтобы минимизировать проблемы самочувствия и предотвратить осложнения со стороны внутренних органов.

Проблемы при беременности у женщин с лишним весом.

Нередко врачи сталкиваются с множеством проблем в родах у полных женщин, и тогда для предотвращения негативных последствий для малыша и здоровья самой матери они предпочитают родоразрешение путем операции кесарева сечения. Это снижает риск асфиксии плода, уменьшит вероятность гипертонического криза у женщины и связанных с этим тяжелых последствий. Однако операция при ожирении сопряжена с немалыми трудностями ввиду того, что для извлечения малыша на свет необходимо преодолеть препятствие в виде жирового слоя на животе. Кроме того, у беременных с лишним весом тяжелее прослушивать сердцебиение крохи стетоскопом. Но эту проблему сегодня решают ультразвуковое исследование (УЗИ) либо кардиотокография (КТГ), проведенные перед рождением ребенка. Беременность на фоне ожирения нередко сопряжена еще и с патологиями почек. Это связано с повышением нагрузки, которую накладывает беременность на активно работающие почки. Иногда они просто не выдерживают таких двойных нагрузок, а если имеется еще и повышенное давление, нарушения обменных процессов, это приводит к формированию отеков и появлению белка в анализе мочи. Ребенок, появившийся на свет в результате беременности с ожирением, может развиваться медленнее, чем его сверстники, позже начинает осваивать положенные по возрасту навыки.



Всегда лишний вес грозит проблемами для беременных?

Далеко не всегда лишний вес может стать источником проблем при беременности, зачастую полные женщины после наступления беременности в первом триместре могут даже похудеть за счет явлений токсикоза и изменения вкусовых пристрастий. На фоне беременности гормональный дисбаланс, приводивший к набору лишнего веса до гестации, нередко исправляется, что приводит к нормализации массы тела и прекрасному самочувствию. Важно помнить, что беременность для организма — это физиологический стресс, и он может как нормализовать, так и расстроить обмен веществ. Чтобы лишний вес при беременности не стал проблемой, важно как можно раньше встать на учет у врача, чтобы совместно с доктором были разработаны мероприятия по коррекции питания и методы борьбы с лишним весом во время вынашивания малыша.

Рекомендации для беременных с ожирением. Естественно, при наличии ожирения позаботиться о своем здоровье и будущем малыше нужно заранее, на этапе планирования беременности. Само по себе ожирение не относится к противопоказаниям для зачатия и вынашивания плода. Но важно понимать, что такое состояние будет усугубляющим

фактором, оно может грозить многими проблемами в здоровье, а значит, стоит заняться своим весом еще до зачатия. Если же беременность наступила на фоне имеющегося ожирения, и похудеть заранее не удалось, стоит придерживаться определенных врачебных рекомендаций. Естественно, индивидуальные особенности каждой женщины врач учтет при составлении конкретных рекомендаций, но есть ряд советов, которые подойдут всем женщинам с лишним весом.

Полезные рекомендации для сохранения здоровья малыша. Как только женщина узнала о своей беременности, нужно немедленно отправляться на прием к врачу женской консультации. Чем раньше осуществить постановку на учет, тем лучше будет для здоровья и матери, и малыша. Не стоит отказываться от прохождения УЗИ, даже если врач будет назначать их чаще обычного, не менее важной будет и регулярная сдача анализов. Для того, чтобы контролировать свое состояние и вовремя заметить начало осложнений, нужно ежедневно измерять артериальное давление. Чтобы малыш не страдал от лишнего веса мамы и вызванной этим гипоксии, нужно пересмотреть свое питание. Важно отказаться от жирной пищи, сладостей и мучных блюд, принимать пищу чаще, но малыми порциями, отдавать предпочтение растительным блюдам. А вот голодать при беременности нельзя, это грозит серьезными расстройствами метаболизма. Важно принимать необходимые витамины и минеральные добавки для беременных, проводить как можно больше времени в движении и на свежем воздухе, прогуливаясь пешком. Отлично помогает профилактировать проблемы со здоровьем плавание, пилатес и йога. Занятия должны проводиться с тренером. Физические нагрузки должны быть дозированными и индивидуальными. Нужно следить за набором веса, если имеется ожирение, набрать рекомендуется не более 5-6 кг за все месяцы беременности. Если набор веса более выраженный, малыш может страдать от осложнений беременности, таких как фетоплацентарная недостаточность и гестозы, они приводят к выраженной гипоксии.

Правильное питание при ожирении беременных. Особым значением обладает правильно выстроенное питание при беременности на фоне лишнего веса или имеющегося выраженного ожирения. Если женщина привыкла еще до беременности употреблять много сладостей, первое время будет сложно контролировать их потребление, но это обязательно нужно сделать. Зачастую сладости потребляются из-за скуки или для «заедания» стресса. Нужно заменить в питании сладости на кусочки фруктов или овощей. Кроме того, питание при ожирении во время беременности подразумевает некоторые изменения в самих приемах пищи. Завтрак может быть обычным, но без тортов, пирожных и конфет, полезными будут каши из цельных злаков, омлеты, овощи. Обеденную порцию еды нужно сократить на треть, вечером же питание должно быть легким и малокалорийным, при этом сытным. Можно употреблять овощи и фрукты, молочные продукты малой жирности (но не обезжиренные), а также пить достаточно воды. Если хочется есть между приемами пищи, стоит перекусывать несладкими натуральными йогуртами, фруктами или хлебцами из цельных зерен. Сладкие, жирные и крахмалистые продукты стоит устранить из рациона, заменив их более полезными. Постепенно организм привыкнет получать меньше калорий и активно расходовать накопленное.

Желаем здоровья и счастливого материнства!



КАПИТАЛ
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

ДОСТУПНОСТЬ
НАДЕЖНОСТЬ
КОМПЕТЕНТНОСТЬ

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ
8-800-550-81-02 kapmed.ru