



**New Day in Medicine**  
**Новый День в Медицине**

**NDM**



# TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



**AVICENNA-MED.UZ**



ISSN 2181-712X.  
EiSSN 2181-2187

**5 (55) 2023**

**Сопредседатели редакционной  
коллегии:**

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,  
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

*Ред. коллегия:*

М.И. АБДУЛЛАЕВ  
А.А. АБДУМАЖИДОВ  
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ  
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ  
М.М. АКБАРОВ  
Х.А. АКИЛОВ  
М.М. АЛИЕВ  
С.Ж. АМИНОВ  
Ш.Э. АМОНОВ  
Ш.М. АХМЕДОВ  
Ю.М. АХМЕДОВ  
Т.А. АСКАРОВ  
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)  
Е.А. БЕРДИЕВ  
Б.Т. БУЗРУКОВ  
Р.К. ДАДАБАЕВА  
М.Н. ДАМИНОВА  
К.А. ДЕХКОНОВ  
Э.С. ДЖУМАБАЕВ  
А.Ш. ИНОЯТОВ  
С. ИНДАМИНОВ  
А.И. ИСКАНДАРОВ  
С.И. ИСМОИЛОВ  
Э.Э. КОБИЛОВ  
Д.М. МУСАЕВА  
Т.С. МУСАЕВ  
Ф.Г. НАЗИРОВ  
Н.А. НУРАЛИЕВА  
Б.Т. РАХИМОВ  
Ш.И. РУЗИЕВ  
С.А. РУЗИБОВЕВ  
С.А. ГАФФОРОВ  
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)  
Ж.Б. САТТАРОВ  
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)  
И.А. САТИВАЛДИЕВА  
Д.И. ТУКСАНОВА  
М.М. ТАДЖИЕВ  
А.Ж. ХАМРАЕВ  
А.М. ШАМСИЕВ  
А.К. ШАДМАНОВ  
Н.Ж. ЭРМАТОВ  
Б.Б. ЕРГАШЕВ  
Н.Ш. ЕРГАШЕВ  
И.Р. ЮЛДАШЕВ  
Д.Х. ЮЛДАШЕВА  
А.С. ЮСУПОВ  
М.Ш. ХАКИМОВ  
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)  
DONG JINCHENG (Китай)  
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)  
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)  
В.А. МИТИШ (Россия)  
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)  
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)  
А.А. ПОТАПОВ (Россия)  
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)  
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)  
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)  
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)  
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

[www.bsmi.uz](http://www.bsmi.uz)

<https://newdaymedicine.com>

E: [ndmuz@mail.ru](mailto:ndmuz@mail.ru)

Тел: +99890 8061882

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН  
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ  
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал  
Научно-реферативный,  
духовно-просветительский журнал*

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский  
исследовательский центр хирургии имени  
А.В. Вишневского является генеральным  
научно-практическим  
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных  
изданий, рецензируемых Высшей  
Аттестационной Комиссией  
Республики Узбекистан  
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)  
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)  
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)  
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)  
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)  
У.К. КАЮМОВ (Ташкент)  
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)  
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)  
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)  
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)  
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

**5 (55)**

**2023**

*май*

Received: 20.04.2023, Accepted: 30.04.2023, Published: 15.05.2023.

УДК 613.2: 618.2

## НУТРИТИВНЫЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВОГО СТАТУСА БЕРЕМЕННЫХ

Валиева Тамилла Абдулазизовна <https://orcid.org/0000-0002-2987-1702>

Тухватуллина Элина Равилевна <https://orcid.org/0000-0003-1508-1600>

Ташкентский педиатрический медицинский институт, 100140, Узбекистан Ташкент, ул. Богишамол, 223, тел: 8 71 260 36 58 E.mail: [interdep@tashpmi.uz](mailto:interdep@tashpmi.uz)

### ✓ Резюме

*В обзоре статьи освещены рассмотрены вопросы о влиянии нутриентов на состояние здоровья женщины до наступления и во время беременности. В статье также рассмотрены вопрос о важности сбалансированного питания и дополнительного приема микроэлементов и витаминов будущей матери.*

*Статья содержит обзор литературы по проблеме адекватной и сбалансированной питания беременных, которое необходимо, для благоприятного течения и исхода беременности, а в последующем и для развития здорового ребенка.*

*Ключевые слова: питание, правильное питание, рацион питания, продукты питания, беременность, беременная женщина, будущая мама*

## HOMILADORLAR OZIQLANISH STATUSINI NUTRETIV ASOSINI KORREKSIYA QILISH

Valiyeva Tamilla Abdulazizovna <https://orcid.org/0000-0002-2987-1702>

Tuxvatulina Elina Ravilevna <https://orcid.org/0000-0003-1508-1600>

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti, O'zbekiston 100140, Toshkent, ko'chasi. Bog'ishamol, 223, tel: 8 71 260 36 58 E.mail: [interdep@tashpmi.uz](mailto:interdep@tashpmi.uz)

### ✓ Resume

*Bu maqolada nutrientlarning ayol organizmiga xomiladorlik vaqtida sog'lom bo'lishi va sog'lom farzand tug'ishiga omil ekanligi yoritib berilgan.*

*Makola xomilador ayollarda xomiladorlikning kechishi va uning ijobiy natijasi, soglom bola rivojlanishi uchun zarur bulgan mutonosib va muvozanotli ovqatlanish muammolari buyicha adabiyotlarning sharxini kamrab olgan.*

*Kalit so'zlar: ovqatlanish, to'g'ri ovqatlanish, dieta, oziq-ovqat, homiladorlik, homilador ayol, bo'lajak ona*

## CORRECTION OF THE NUTRITIONAL STATUS OF THE FUTURE MOTHER IS THE KEY TO A FAVORABLE COURSE OF PREGNANCY AND THE BIRTH OF A HEALTHY BABY

Valiyeva Tamilla Abdulazizovna <https://orcid.org/0000-0002-2987-1702>

Tuxvatulina Elina Ravilevna <https://orcid.org/0000-0003-1508-1600>

<sup>1</sup>assistant, Tashkent Pediatric Medical Institute

<sup>2</sup>assistant, Tashkent Pediatric Medical Institute

Tashkent Pediatric Medical Institute, Uzbekistan 100140, Tashkent, 223 Bogishamol St, tel: 8 71 260 36 58 E.mail: [interdep@tashpmi.uz](mailto:interdep@tashpmi.uz)

### ✓ Resume

*The article contains a review of the literature on the problem of an adequate and balanced diet for pregnant women, which is necessary for the favorable course and subsequently for the development of a healthy child. The review of the article discusses the impact of nutrients on women's health before and during pregnancy.*

*The article also addresses the issue of the importance of a balanced diet and additional intake of microelements and vitamins for the expectant mother*

*Keywords: nutrition, proper nutrition, diet, food, pregnancy, pregnant woman, expectant mother*

## Актуальность

**П**итание женщины в период до и во время беременности, а также после родов оказывает большое влияние на здоровье ребенка.

Темы здорового питания как неотъемлемой части здорового образа жизни активно обсуждаются на различных уровнях, в том числе для разных возрастных и социальных групп населения. В этом аспекте мотивация вести здоровый образ жизни, формирование пищевого статуса и предпочтений беременных женщин в организации правильного питания является важнейшим условием нормального течения и успешного протекания беременности [3, 4]. Новые данные свидетельствуют о том, что здоровье человека начинает формироваться задолго до его рождения и в значительной степени связано с нутритивным статусом и питанием будущей матери [6].

Ухудшение качества питания в целом среди населения является неблагоприятным фактором для человека, особенно для женщин, которые готовятся к беременности, не говоря уже о тех, кто уже готов стать матерью и родить ребенка [7].

Первые отрывочные сведения о рациональном питании появились в глубокой древности. Важной составляющей в рационе здорового человека, предложенной учеными эпохи Восточного Возрождения, является порядок приема пищи и совместимость пищевых продуктов. Медицина Древнего Ближнего Востока считается одной из самых богатых и древних составляющих мировой медицины, и благодаря выдающимся работам Абу Али ибн Сино она занимает достойное место в сокровищнице мировой цивилизации. Его научное наследие охватывает почти все отрасли знаний того времени. Авиценна в своих трактатах отмечал, что важным фактором поддержания здоровья является рациональное питание. Помимо его разнообразия, важную роль играет режим приема пищи в теплое и холодное время года с учетом возраста человека. "В отношении приема пищи, - подчеркнул Абу Али ибн Сина, - существует определенный порядок, которого должен придерживаться каждый берегущий свое здоровье". Он посоветовал не есть "жидкую и быстро усваиваемую пищу после твердой пищи", объяснив при этом, что жидкая пища переваривается раньше и не может спуститься из-за твердой пищи, так как она "загнивает" и тем самым портит все остальную" [1, 9, 23]. Он рекомендовал рассматривать пищевые продукты как лекарство и соблюдать определенный режим питания во время лечения. Авиценна в своих трактатах подчеркивал, что «пища должна быть лекарством, а лекарство пищей». Все его рекомендации актуальны и в наши дни.

Пищевой статус будущей матери важен, обеспечение ее организма питательными веществами, её масса тела в начале беременности и ее динамика в последующие месяцы, а именно параметры: рост и масса тела в процессе являются ведущими показателями при оценке состояния питания матери.

Правильное питание очень важно при планировании беременности. Чем здоровее, выносливее и сильнее организм женщины в момент зачатия, тем больше у нее шансов на успешное закрепление плодного яйца в матке. А определенный набор витаминов в организме способствует правильному развитию эмбриона. В период внутриутробного развития организм малыша полностью зависит от образа жизни будущей мамы. Женщины не задумываются о том, какое огромное влияние оказывает ежедневное меню на полноценный рост и формирование плода в утробе матери. Основными питательными веществами, необходимыми для развития плода, являются фолиевая кислота, железо, йод, цинк и ненасыщенные жирные кислоты, витамин B6 и т. Д. Эти элементы должны поступать в организм с пищей в правильной дозировке [3]. Нормальное развитие эмбриона и плода зависит от наличия и усвоения питательных веществ матерью и от ее рациона [10]. В.М.Коденцова, О.А.Вржесинская отметили, что недостаточность йода и йододефицитные заболевания являются значимыми проблемами при беременности и оказывают негативное влияние как на здоровье женщины, так и на здоровье ее будущего ребенка. Необходимо устранить и предотвратить возникновение йододефицитных состояний путем обогащения рациона йодированной солью с использованием йодированных добавок, содержащих йодированные витаминные и минеральные комплексы, продуктов, обогащенных йодом, для массового потребления (хлеб, молочные продукты) и специализированных пищевых продуктов, предназначенных для питания беременных женщин [8].

Во время беременности рацион матери должен обеспечивать достаточное запас энергии для поддержания потребностей растущего плода, а также ресурсы матери: синтез новых тканей плода, увеличение объема крови более чем на 50%, увеличение матки и молочных желез, происходит накопление жировой ткани, а также плаценты и околоплодных вод.

А беременность, наступающая в период лактации, создает значительную нагрузку на организм женщины, поскольку одновременно с этим потребность в энергии, белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах увеличивается вдвое [8].

Многие авторы литературы отмечают, что правильное, сбалансированное питание повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, способствует нормальному росту и развитию детей, активному долголетию, а также, как показали широкомасштабные эпидемиологические исследования, обеспечивает профилактику заболеваний, являющихся основной причиной инвалидизации и смертности: сердечнососудистых и онкологических, болезней системы пищеварения, обмена веществ и др [24]. По мнению большинства исследователей, переход женского организма к своему новому состоянию, наряду с медицинской, физиологической, финансовой, материальной, социальной, моральной подготовкой, требует ответственного отношения к питанию. Что касается нутриентной обеспеченности женщины репродуктивного возраста, имеется множество исследований, подтверждающих взаимосвязь между сбалансированной диетой женщины в период планирования беременности и благоприятным вынашиванием плода [2].

Диета составляется индивидуально с учетом роста и массы тела беременной, размеров плода, характера протекания беременности и трудовой деятельности. Если у женщины избыточный вес, диета должна проводиться таким образом, чтобы предотвратить нежелательную прибавку массы тела, то есть снизить энергетическую ценность (калорийность) рациона за счет углеводов и жиров. Беременным женщинам с пониженной массой тела следует увеличить калорийность рациона, соблюдая при этом необходимые соотношения между основными ингредиентами [20].

На беременных женщинах лежит большая ответственность, ведь они едят за двоих, а потому к выбору продуктов следует отнестись в два, а то и в три раза серьезнее. Ошибки в диетах беременных и кормящих женщин появляются как раз тогда, когда организм не получает нужное количество этих элементов. Главное - знать, что есть.

Имеет смысл учесть одну важную особенность: правильное питание на ранних сроках беременности несколько отличается от рациона питания беременной женщины в последние недели. Организм матери во время беременности является единственным источником питательных микроэлементов и других питательных веществ для плода [11].

На ранних стадиях закладываются важные системы организма, но размер плода увеличивается незначительно. Поэтому в этот период здоровое питание беременных женщин основывается на достаточном получении минералов, витаминов и тому подобное.

В первой половине беременности потребность в основных питательных веществах и энергии практически не меняется и соответствует физиологическим нормам. Период после 20-й недели беременности характеризуется значительно возросшей потребностью в энергии и питательных веществах. Это связано с увеличением размеров плода, а также с ростом плаценты [15]. Основным звеном, соединяющим организмы матери и плода, является плацента. Значительные адаптивные изменения в функционировании всех органов и систем материнского организма наблюдаются вовремя физиологически протекающей беременности из-за развития плода и плаценты [21].

Во втором триместре беременности диета должна быть ориентирована на повышенное потребление белка, так как именно сейчас начинается активный рост ребенка и его внутренних органов. Для всего этого нужен строительный материал, то есть белок. В этот период устанавливается 5-6 разовый прием пищи в день за счет дополнительного второго завтрака в 11-12 часов (стакан молока с печеньем, творогом, кашей, омлетом) и полдника в 16-17 часов (фрукты, ягоды, сок, отвар шиповника, нежирный творог, мусс и т.д.).

Питание в третьем триместре беременности - это прежде всего витамины и минералы, необходимые для развития внутренних систем детского организма, в частности кальций для роста костей и развития нервной системы.

Первые 4 недели беременности - это время, когда будущая мама понимает, что теперь ей следует более ответственно относиться к своему здоровью: питаться по-другому. Следует отказаться от быстрых перекусов "на ходу", забыть о фаст-фуде (хот-доги, картофель фри), копченостях и перейти на овощные салаты, кисломолочные продукты и свежие фрукты. Токсикоз - распространенное явление среди беременных женщин, поэтому правильное питание в первом триместре беременности в течение 5-10 недель заключается в исключении продуктов, которые могут вызвать рвоту. Это касается высококалорийной и жирной пищи. При тошноте следует есть небольшими порциями, полезно: лимон, отвар шиповника, богатый витамином С, а также курагу, особенно перед сном.

11-12 недель беременности - это период необычных вкусовых предпочтений в еде у беременных. Не стоит отказывать себе даже в самых смелых сочетаниях продуктов.

13-16 недели - это время завершения формирования скелета плода. Употребление молока, творога и кефира пойдет на пользу будущему малышу.

В течение 17-24 недель у ребенка происходит формирование и развитие органов зрения и слуха. В эти недели полезны продукты, богатые витамином А. Он содержится в больших количествах в капусте, моркови и болгарском перце.

С 24 до 28 недель будущие мамы могут испытывать неприятную изжогу, связанную с давлением желудка на матку, которое к этому времени значительно возросло. Избегайте жирной и острой пищи, соусов и приправ и воздерживайтесь от газированных напитков. При изжоге полезны каши, особенно овсяные и гречневые, нежирные овощные супы-пюре, отварное мясо и тушеные овощи.

С 29-34 недели беременности - это период формирования и развития мозга ребенка. В рационе питания должны преобладать красная рыба, молочные и кисломолочные продукты, орехи и яйца. Правильное питание для беременных в этот период особенно важно.

Начиная с 35-й недели, это период подготовки организма к будущим родам, он нуждается в энергии. Свежие и отварные овощи могут быть источником энергии и укрепления организма. Необходимо сократить в рационе количество мясных и рыбных блюд, яиц, а также продуктов, богатых кальцием. Его чрезмерное количество приводит к затвердеванию костей черепа ребенка и затруднит его прохождение по родовым путям.

Женщины, планирующие стать матерями, должны знать правила правильного питания для беременных. Руководствуясь здравым смыслом, будущая мама может есть все, что захочет, но в умеренных количествах. Но то, что она беременна, не означает, что она должна есть за двоих. На протяжении всей беременности она должна набрать около 10-15 килограммов, а не 35. Ее аппетит может вырасти довольно сильно, в этот период нужно обращать внимание на то, что вы едите и в каком количестве. Во время беременности организму требуется всего 300 дополнительных калорий в день [3].

Дисбаланс питательных веществ и энергии в рационе отрицательно сказывается на течении беременности, здоровье матери и ребенка. Роды часто сопровождаются слабостью родовой деятельности. Гипогалактия часто развивается в послеродовом периоде [5, 16].

Развивающийся ребенок получает от матери все необходимые витамины и минералы. От недостатка этих веществ она страдает в первую очередь. Возрастает опасность анемии, отеков, кариеса и дефицита витаминов. Это также может оказать негативное влияние на ребенка. Чтобы этого не произошло, стоит придерживаться основных принципов и правил сбалансированного питания:

1. Разнообразие рациона. В природе нет такого продукта, который содержал бы все питательные вещества. Чем богаче разнообразие блюд, тем больше пользы для организма. Ешьте продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы

2. Соблюдение принципа дробного питания - следует, есть чаще, но понемногу. Это позволяет не только контролировать прибавку в весе, но и усваивать максимальное количество витаминов и микроэлементов из пищи, а также облегчает пищеварение. Не следует есть, до чувства полного насыщения, и уж тем более за двоих.

3. Рацион беременной женщины должен быть полноценным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

4. Хлеб только из муки грубого помола. Ржаной хлеб содержит в 3-5 раз больше минеральных веществ, чем белый, он также богат витаминами и целлюлозой.

5. Увеличить количество железа в диете вдвое. Беременная женщина должна есть мясо, курицу (нежирные сорта) два раза в день. Рекомендуется включать в каждый прием пищи овощи и фрукты, богатые витамином С, которые помогают улучшить усвоение железа.

6. Обязательно есть рыбу. Рыба - отличный источник ценного белка.

7. Добавлять растительные масла в салаты. По крайней мере, одна столовая ложка в день. Растительные масла содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для успешного протекания беременности.

8. Потреблять больше молока и молочных продуктов. Они очень важны как для матери, так и для ребенка, поскольку содержат кальций, витамины В2, В12, ценные белки. пониженной жирности помогают поддерживать здоровый вес.

9. Не менее 1 кг овощей и фруктов в день. Это лучший источник витаминов и минералов [3].

10. Не употреблять алкоголь. Необходимо ограничить употребление крепкого кофе и курение.

11. Запрещены наркотические и опьяняющие препараты - они могут нанести вред плоду и увеличить риск выкидыша.

Влияние многих неблагоприятных внешних факторов в эти критические периоды, среди которых наиболее важным является питание, может влиять на функциональную активность генов, отвечающих за обмен веществ в организме, усиливая или ослабляя их влияние [17].

12. Для предотвращения аллергических реакций у будущего ребенка в рационе беременной женщины рекомендуется ограничить потребление продуктов с высоким потенциалом сенсибилизации (рыба, морепродукты, орехи, шоколад и т. д.), а также продуктов, содержащие консерванты и синтетические красители [13].

Иногда будущая мать причиняет вред своему ребенку, позволяя себе увлечься вредными привычками, ограничениями в еде или переизбытком. Рождение здорового ребенка более вероятно, если женщины будут физически активны до и во время беременности, будут правильно питаться, не будут курить, не будут употреблять алкоголь и будут иметь нормальный индекс массы тела (индекс массы тела ИМТ) [22].

Физиологическое течение беременности обеспечивается слаженной работой ряда органов и систем: образованием определенного соотношения белков, углеводов, липидов и других обменных веществ, включая функционирование иммунокомпетентных клеток крови (ИКК), их энергообеспечение. Дисбаланс компонентов в рационе женщины и, как следствие, нарушения биохимических показателей крови могут быть важным патогенетическим звеном в развитии ряда патологических состояний, включая осложнения течения и исходов беременности [19].

Авторы Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. отметили, что при составлении рациона необходимо учитывать и "сезонное" изменение витаминного состава в продуктах питания. Так, содержание витаминов в растительных продуктах заметно снижается в осенне-зимний период. В летне-осенний сезон желательно отдавать предпочтение натуральным продуктам (овощам, фруктам, ягодам). Кроме того, при составлении рациона беременной рекомендуется вносить коррективы с учетом "кулинарных потерь" - снижения витаминной ценности в процессе приготовления из-за воздействия температурной обработки продуктов [12].

Физиологические потребности женщины в питательных веществах и энергии меняются на разных этапах беременности. В первой половине беременности расход энергии на нормальное развитие плода относительно невелик. Потребность организма в витаминах и минералах значительно возрастает, иногда на 50-100%. Как бы то ни было, энергетическая ценность дневного рациона, как уже говорилось, должна быть увеличена всего на 300 ккал. В этот период необходимо разнообразить рацион, увеличить потребление фруктов, соков, овощей и молочных продуктов.

Соблюдение разнообразной сбалансированной диеты и употребление как можно большего количества различных продуктов значительно снижает риск недоедания.

Стандартом "правильного" питания была смесь веществ, подобранных таким образом, чтобы наилучшим образом обеспечивать химический баланс в организме [14].

Многие женщины заботятся о своей фигуре с помощью различных видов диет для похудения, которые часто неправильно сбалансированы и приводят к дефициту питательных веществ.

Полноценное, рациональное и сбалансированное питание матери во время беременности должно обеспечивать нормальное течение внутриутробного роста и развития плода, течение беременности и родов [18], а также в период лактации и влиять на качество жизни ее ребенка в различные возрастные периоды. [12]. Поэтому задачей акушера-гинеколога при встрече с беременными женщинами и педиатра с родильницами в женских консультациях проводить просветительскую работу по вопросам питания в этот ответственный период.

### Заключение

Таким образом, здоровое питание беременной и кормящей женщины является наиболее естественным и эффективным методом нутритивной профилактики и многих заболеваний будущего ребенка. Женщина, которая планирует беременность, а также в период беременности должна удовлетворять потребности в питании не только свои, но и ребенка, который развивается в ее утробе. Поэтому помнить о необходимости разнообразить свой рацион, употребляя питательные натуральные продукты и избегая приема различных видов стимуляторов на благо своего здоровья и здоровья будущего ребенка.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абу Али Ибн, Сино, Канон врачебной науки Перевод, с арабского Салье М.А, Каримова У.И., Расулева А- I том - Ташент: Чулпон, 1996. С. -342
2. Антипова, Т. А., Фелик С. В. Разработка продуктов питания для женщин, планирующих беременность Переработка молока. 2014 9(179):78-79 EDN TVBDHIV.
3. Валиева Т. А., Тухватулина Э. Р. Диета будущих мам в период до и во время беременности «Актуальные проблемы педиатрической фармакологии» – сборник материалов республиканской научно-практической конференции. Ташкент: in Science, 2023 1:19-20.
4. Данилина Т.Ф., Михальченко Д.В., Доника А.Д. [и др.]. Мотивация здорового образа жизни и формирование пищевого статуса беременных женщин Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2017 3(63):45-47. DOI
5. Драгун И.Е. Особенности становления ниции у родильниц после операции Кесарево сечения. Автореф. дис... канд. мед. наук. - М. 1998 23.
6. Жданова, Е. А. Фактическое питание, пищевой статус женщин до и во время беременности Материалы 95-ой Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием. Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова (Санкт-Петербург), Том Часть I, 2022 136-137.
7. Зубков, В. В. Особенности питания женщины во время беременности и при кормлении ребенка В. В. Зубков. - Медицинский совет. -. М. 2017 13:86-92.
8. Захарова И. Н. Грудное вскармливание: ответы на некоторые сложные вопросы кормящих женщин И. Н. Захарова, Е. Б. Мачнева. - М - Медицинский совет. 2017 1:60-65.
9. Исхаков В. И., Исхакова Т. Н. Древо мудрости и здоровья. Питание в истории культуры народов Востока. – «ФАН» Академии наук Республики Узбекистан, 1991 63.
10. Коденцова В.М., Вржесинская О.А. Витамины в питании беременных и кормящих женщин Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. 2013 12:38-50.
11. Коденцова В. М., Вржесинская О. А. Йод в питании беременных Гинекология. 2012 14(6):34-37. – EDN PXICYR.
12. Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. Особенности питания беременных и женщин в период лактации. Пособие для врачей. - М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2008 17.
13. Мамонова Л. Г. Современные проблемы питания беременных и кормящих женщин Вопросы современные педиатрии. 2006 5(4):104-106.

14. Маталыгина, О. А. Диетология на ранних этапах развития ребенка и возможности ее практической реализации. Вопросы современной педиатрии. 2010 9(4):124-128.
15. Протасовицкая Я.В., Мохорева Г.А., Протасовицкая Ю.В. Особенности пищевого статуса беременных. 2017 650.
16. Рагимова Ш.А., Алиев М.Г., Гаджиева А.А. Лечение ранней гипогалактии сульпиридом Вопросы охраны материнства. 1991 6:28-32.
17. Санакоева Л.П. Рациональное питание беременной женщины - залог здоровья малыша. Актуальные вопросы педиатрии. Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 100-летию пермской педиатрии. Пермь, 2022 135-139.
18. Смагулова И.Е., Шарманов Т.Ш. К вопросу оценки пищевого статуса беременных женщин, проживающих в г. Астана Journal of clinical medicine of Kazakhstan. 2014 2(32):38-42.
19. Супрун С.В. и др. Комплексная оценка фактического питания беременных женщин Приамурья Вопросы питания. 2018 87(5):43-44.
20. Сурмач М.Ю., Епифанова А.К. Питание как фактор образа жизни во время беременности Современные проблемы общественного здоровья и здравоохранения: сборник материалов научно-практической конференции международным участием, Гродно, 21 октября 2016 года отв. ред. Е.М. Тищенко, М.Ю. Сурмач. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2016 289-293. – EDN YOYDNZ.
21. Тимохина Е.В. Вопросы гинекологии, акушерства и перенатологии, 2005 2:71-77.
22. Турганова, Е. А. Марченко, Л. Д. Сорокина, Завьялова А. Н. Образ жизни и пищевые пристрастия современных беременных женщин по данным анонимного опроса Медицина: теория и практика. 2021 6(3):18-27.
23. Убайдуллаев А.М., Ташпулатова Ф.К. Агзамова Ш.А. Взгляды Авиценны на вопросы питания при бронхолегочных заболеваниях» Инновационные подходы к диагностике, лечению и профилактике туберкулеза и неспецифической респираторной патологии у взрослых и детей» Материалы научно-практической онлайн конференции, с международным участием (Ташкент, 25 марта 2021 г.) под ред. Б.Т. Даминова. Ташкент: Издательство «Fan ziyosi», 2021 14-16.
24. Хайитмуродова И.С. Аспекты сбалансированного питания Теоретические и практические проблемы развития современной науки: Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции, Махачкала, 28 февраля 2018 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2018. – С. 30-31. – EDN DLKLIJ

**Поступила 20.06.2023**