

## Правильное питание беременных женщин

Для полноценного развития малыша и хорошего самочувствия будущей мамы, беременным необходимо придерживаться определенных правил питания. Кроме того, соблюдение всех рекомендаций поможет не только выносить здорового ребенка, но и сохранить фигуру стройной и красивой. Правильное питание для беременных – залог крепкого здоровья малыша и благополучного протекания беременности.

### Основные принципы питания беременных

Ожидание ребенка – прекрасное время, чтобы перейти на здоровое питание и пересмотреть свои привычки. Перовое, что придется изменить – количество приемов пищи и перейти с 3-х разового питания на 4-5-ти разовое.



С увеличением количества приемов пищи, следует уменьшить объем порций. Будущей маме нет необходимости кушать за двоих – кроме лишних набранных килограммов и дополнительных проблем из-за избыточного веса во время родов это не принесет.

#### ***Питаться нужно часто и небольшими порциями.***

Продукты должны быть только свежими и натуральными: никаких консервантов и синтетических продуктов. В рационе должны присутствовать свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, которые прекрасно справляются с проблемой запоров и способствуют нормализации работы кишечника, а также мясные, рыбные, молочные продукты – основные источники белка и профилактика анемии и недостатка кальция в организме.

## Как правильно питаться при беременности

1. Не злоупотреблять большим количеством пищи, не переедать, чтобы не было ощущения тяжести в желудке.
2. Не рекомендуется пропускать приемы пищи. При ощущении чувства голода – лучше сделать перекус в виде яблока или йогурта;
3. Необходимо завтракать сразу после пробуждения. Питательные каши: овсяная, гречневая, кукурузная, богатые микроэлементами и витаминами, идеально подойдут для утреннего приема пищи;
4. Разнообразное меню – важное условие питания будущих мам. Каждый продукт полезен и принесет только пользу ребенку. Употребление одних и тех же блюд может привести к недостатку тех или иных полезных и питательных веществ организме;
5. Следует ограничить в своем меню количество сладостей, кондитерских и мучных изделий. Сахар можно заменить полезным медом, конфеты – фруктами, изюмом, орехами;
6. Первая половина дня – лучшее время для приема белковой пищи, послеобеденное и вечернее время – прекрасно для употребления молочных, кисломолочных, а также растительных продуктов;
7. Правильное питание во время беременности подразумевает употребление достаточного количества воды, что позволит избежать отечности у беременных. Полезны ягодные морсы, компоты, кисели, отвар шиповника и некрепкий чай;
8. Отдавайте предпочтение еде, приготовленной на пару, тушеной, вареной или запеченной. Для жареной пищи используйте как можно меньше жира;



**Важно!** Злоупотребление мучными изделиями и выпечкой может вызвать брожение в кишечнике и привести к дискомфорту и неприятным ощущениям.

## Правильное питание во время беременности по неделям

**Первые 4 недели** беременности – время, когда будущая мама осознает, что теперь ей следует относиться к своему здоровью ответственнее: питаться по-другому. Следует отказаться от быстрых перекусов «на ходу», забыть о фаст-фуде (хот-догах, картофеле фри), копченостях, а переходить на овощные салаты, кисломолочные продукты и свежие фрукты.

Правильное питание при беременности на ранних сроках должно обеспечить организм беременной в достаточном количестве кальцием, необходимым для формирования крепких костей будущего ребенка. Кальцием богаты все молочные, кисломолочные продукты, особенно творог, зеленые овощи, брокколи.

Также организму будущей мамы необходим марганец и цинк, содержащийся в яйцах, овсяной каше, бананах, индейке, шпинате и моркови.



Токсикоз – частое явление у беременных, поэтому правильное питание в первом триместре беременности в период с **5 по 10 неделю** заключается в исключении продуктов питания, которые могут спровоцировать рвоту. Это относится к высококалорийной и жирной пище. При тошноте следует питаться маленькими порциями, полезны лимон, квашеная капуста, отвар из шиповника, богатые витамином С, а также курага, особенно перед

сном.

**11-12 неделя беременности** – период необычных вкусовых пристрастий в еде у беременных. Не стоит отказывать себе даже в самых смелых сочетаниях продуктов.

**13-16 неделя** время завершения формирования скелета плода. Употребление молока, творога, кефира пойдет на пользу будущему малышу.

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

С **24 по 28 неделю** будущие мамы могут испытывать неприятное чувство изжоги, которая связана с давлением желудка на матку, которая существенно увеличилась к этому сроку в размерах. Избегайте употребления жирной и острой пищи, соусов и приправ, откажитесь от газированных напитков. При изжоге полезны каши, особенно овсяная и гречневая, овощные нежирные супы-пюре, отварное мясо и тушеные овощи.

**29 — 34-я неделя беременности** – период формирования и развития мозга ребенка. В рационе должны преобладать красная рыба, молочные и кисломолочные продукты, орехи и яйца. Правильное питание для беременных в этот период особенно важно!

Начиная с **35 недели** – время подготовки организма к будущим родам, ему нужна энергия. Источником энергии и укрепления организма являются свежие и отварные овощи. Следует уменьшить в рационе количество мясных и рыбных блюд, яиц, а также продуктов, богатых кальцием – перед родами кальций организму не нужен. Его избыточное количество приведет к затвердеванию костей черепа ребенка и затруднит его прохождение родовыми путями.

*Важно! Больше внимания необходимо уделить употреблению растительных жиров, заправлять растительным маслом салаты, добавлять к овощам. Растительное масло способствует повышению эластичности мышц и отличная профилактика геморроя.*

Беременность – время, когда женщина может позволить в своем рационе все, но соблюдать меру, придерживаясь основных правил питания. Организовав правильное питание при беременности по неделям, женщина не должна отказывать в себе в маленьких удовольствиях – источнике позитивных эмоций, так необходимых малышу.