



Правильное питание во время беременности по неделям

1 триместр

- 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.

2 триместр

- 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.

3 триместр

- 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.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ 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. Первое, 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.

- **Не злоупотреблять большим количеством пищи, не переедать, чтобы не было ощущения тяжести в желудке;**
- **Не рекомендуется пропускать приемы пищи. При ощущении чувства голода – лучше сделать перекус в виде яблока или йогурта;**
- **Необходимо завтракать сразу после пробуждения. Питательные каши: овсяная, гречневая, кукурузная, богатые микроэлементами и витаминами, идеально подойдут для утреннего приема пищи;**
- **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;**
- **Следует ограничить в своем меню количество сладостей, кондитерских и мучных изделий. Сахар можно заменить полезным медом, конфеты – фруктами, изюмом, орехами;**

- **Первая половина дня – лучшее время для приема белковой пищи, послеобеденное и вечернее время – прекрасно для употребления молочных, кисломолочных, а также растительных продуктов;**
- **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;**
- **Отдавайте предпочтение еде, приготовленной на пару, тушеной, вареной или запеченной. Для жареной пищи используйте как можно меньше жира;**

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.