

Они могут быть источниками бактерий листереллеза и токсоплазмоза. В то же время, жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе холодных морей, способствуют нормальному развитию мозга вашего малыша, поэтому ешьте рыбу, но следите за тем, чтобы она была хорошо приготовлена.

Совет: Лосось и скумбрия наиболее богаты жирными кислотами.



Правило 8. Витамин А, конечно, полезен, но в больших количествах он может навредить вашему малышу. Поэтому не очень увлекайтесь печенью и печеночным паштетом, даже несмотря на то, что они являются ценными источниками железа. А вот фрукты и овощи, содержащие витамин А (перец, томаты, морковь), ешьте чаще.



Правило 9. Для того чтобы организм лучше усваивал кальций, ему необходим витамин D. Одним из его природных источников является солнечный свет, но в наших широтах большую часть года мы его явно недополучаем. Поэтому вам стоит прибегнуть к альтернативным источникам, таким как молоко, яйца и жирные сорта рыбы. Можно также принимать витамин в виде пищевых добавок.



Правило 10. Ежедневно ешьте продукты, богатые клетчаткой, например, каши, овощи, инжир. Это поможет избежать трудностей с пищеварением и работой кишечника, а также минимизировать неприятные проявления токсикоза.



**Здоровья Вам и вашему
будущему малышу!**



**ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ**

10
правил



Следуя этим десяти простым правилам, будущие мамы сохраняют здоровье себе и своему малышу и смогут полноценно насладиться этим самым прекрасным в жизни женщины периодом.

Правило 1: Если вы беременны, это вовсе не значит, что вам надо есть за двоих. Ваш будущий малыш - совсем крошечный, и пищи ему требуется гораздо меньше, чем взрослому. Достаточно в последнем триместре беременности увеличить число ежедневно потребляемых калорий на 300; при этом общая калорийность не должна превышать 2500. К моменту родов ваш вес должен увеличиться на 8-15 килограммов.

Совет: Ешьте больше свежих фруктов и овощей.



Правило 2. Ешьте маленькими порциями каждые 3-4 часа. Ваш будущий ребенок нуждается в регулярном питании. Старайтесь съедать в день как минимум четыре небольших порции фруктов и овощей и три порции мяса либо другого богатого белком продукта.



Правило 3. Углеводы дают жизненную энергию, необходимую для внутриутробного развития малыша. Кроме того, они являются источником витамина В, необходимого для формирования нервной системы ребенка.

Из углеводов вы должны получать не менее трети всех калорий.

Совет: Самые полезные углеводы содержатся в цельнозерновом хлебе, крупах, макаронах из твердых сортов пшеницы, коричневом (буром) рисе.



Правило 4. Пейте молоко. Для того чтобы кости вашего будущего ребенка развивались как положено, вы должны увеличить ежедневное потребление кальция на 40%, то есть примерно на 600 миллилитров молока. Если же вы не любите его с детства, в вашем распоряжении есть множество других продуктов, богатых кальцием, например, семена кунжута, брокколи, творог и натуральный йогурт.



Правило 5. Не забывайте о фолиевой кислоте и железе. Фолиевая кислота особенно важна в первые три месяца беременности, когда начинается формироваться позвоночник и нервная система ребенка. Железо участвует в формировании гемоглобина, который насыщает кровяные клетки кислородом.

Фолиевая кислота содержится в зеленых овощах, таких как шпинат, брокколи, капуста, но, даже включив эти продукты в свое меню, принимайте ее дополнительно в виде витаминов или добавок.



Железом богаты сушеные абрикосы (курага), говядина и свинина.



Правило 6. Откажитесь от кофе. Кофеин замедляет поступление железа в кровь из пищи. Уменьшает усвоение кальция в организме, поднимает давление.



Совет: Если не можете проснуться, не ощутив вкус любимого напитка, покупайте кофе без кофеина. А лучше всего выбирайте травяные чаи, к примеру, зеленый. Поверьте, они тонизируют не хуже.



Правило 7. Избегайте мягких сыров, сыров с плесенью, сырой рыбы и морепродуктов, непастеризованного молока.