

# Как правильно питаться во время беременности?

Вы узнали, что у вас будет ребенок! И вот сейчас, когда внутри вас новая жизнь, вы столкнетесь с множеством новых для вас проблем и трудностей, связанных с родами и беременностью. Одним из самых значимых вопросов является вопрос благоприятного течения и исхода беременности, на которые влияет рациональное питание будущей матери, важное для профилактики анемии, различных аномалий и осложнений.

Понятие рационального питания включает набор различных продуктов питания, которые нужно употреблять в соответствии со сроком беременности, а также правильное распределение продуктов в течение всего дня. Отныне вы не просто принимаете пищу, теперь ваш рацион – это кирпичики, которые ваш организм использует для строительства нового организма.

Из-за повышенного потребления кислорода и активности плода обмен веществ матери во время беременности становится интенсивнее на 10%. Также увеличиваются энергетические затраты, что связано с ростом плода, матки, молочных желез.

Одним из важных факторов полноценного питания является правильное распределение пищи на каждый прием. Мясо, рыба, а также богатые белком продукты должны входить в рацион беременной женщины во время завтрака или же обеда, так как они ускоряют обмен веществ, и обеспечивают энергию на длительное время. Ужин, напротив, должен состоять из молочных продуктов и быть легким, так как обильное принятие пищи плохо сказывается на самочувствии беременной и негативно влияет на отдых и сон.

Также организм нуждается в полноценных белках и незаменимых аминокислотах, которые содержатся в таких продуктах, как мясо, рыба, молоко, сыр. Во второй половине беременности рекомендуется исключить из меню острые, соленые блюда, пряности, консервы и некоторые другие продукты. Об алкоголе и табаке следует забыть с самого начала.

Увеличение веса беременной женщины контролируется врачом по неделям, нельзя ограничивать себя жесткими диетами.

## Как правильно питаться во время беременности

Автор: admin

29.06.2013 10:54 -

---

Следует избегать употребления продуктов, которые прошли недостаточную тепловую обработку. Есть смысл отказаться от сырых морепродуктов, яиц, суши – это очень важно, чтобы избежать инфекционных заболеваний.

Во время беременности нужно быть крайне аккуратной с применением медицинских препаратов. Все медикаменты можно применять только после консультации со врачом, обязательно сообщив ему о своем положении. Всю беременность нужно принимать витамины, которые рекомендует доктор. Среди необходимых микроэлементов одним из самых важных является кальций.

Часто во время беременности женщину тянет на всякие экзотические продукты и просто на соленые огурцы, клубнику или же шоколад – не отказывайте себе в удовольствии, но помните о чувстве меры.

Беременная женщина должна вести правильный образ жизни, соблюдать правила гигиены. Однако нужно избегать физических нагрузок, которые могут вызвать физическое или умственное переутомление. Правила гигиены, соблюдаемые беременной, должны способствовать нормальному развитию плода. Во время беременности крайне важны прогулки на свежем воздухе, беременная женщина должна бывать на свежем воздухе не менее нескольких часов в день.

Крайне негативно на самочувствии беременной может сказаться недостаток сна. Поэтому сон должен составлять не менее восьми часов в сутки. При недостаточном количестве сна в организме снижается иммунитет.

Заболевания во время беременности могут причинить вред как будущей матери, так и ее ребенку. Поэтому при таких симптомах, как запор, молочница, отеки, следует обратиться к врачу. Несмотря на то, что беременность – это непривычное для женщины состояние, ее следует воспринимать как нормальную жизненную ситуацию. Не бойтесь, а настройте себя на лучшее, тогда это благотворно скажется на вас и вашем малыше.

Автор - **Алина Наркелюк**

[Источник](#)