Автор: admin
03.02.2014 19:22 -

Что нужно помнить о питании в «интересном положении»?

С того момента, как женщине становится известно, что совсем скоро она станет МАМОЙ, её жизнь меняется кардинальным образом. Приходится пересматривать свои привычки, режим работы, физические нагрузки… Большое внимание и значение также отводится питанию. Ведь от того, как и чем питается женщина, все ли необходимые витамины и полезные вещества она получает, зависит успешное протекание беременности.

Немало будущих мамочек переживают по поводу того, как много лишних килограммов прибавят за эти 9 волнительных месяцев, удастся ли их сбросить после родов, как много времени и сил потребуется на это. Конечно, прибавка в весе это ничто по сравнению с заботой о нормальном развитии плода и здоровье малыша. Но тем не менее зачастую именно от правильного питания во времени беременности зависит не только её благополучный исход, но и быстрое расставание с ненавистными килограммами после родов.

Современный подход к беременности во многом отличается от того, что был несколько десятилетий назад. Раньше беременной женщине постоянно твердили есть «за двоих». Считалось, что чем больше килограммов она берёт, тем здоровее и крепче родится ребёнок. Сейчас же советуют есть «для двоих». В первую очередь, питание беременной женщины должно быть сбалансированным и рациональным, оно должно обеспечивать оптимальную прибавку в весе за всю беременность. По словам специалистов, при нормальном весе до беременности и вынашивании одного плода прибавка может составить от 10 до 16 килограммов. Но нельзя забывать, что отклонения в ту или иную сторону не являются причиной для переживаний и расстройств, ведь беременность у всех протекает по-разному, и прибавка в весе соответственно тоже индивидуальна.

С того момента как Вы попали в «интересное положение», безусловно, стоит задуматься о том, чтобы питание было здоровым. Но если Ваш рацион не переполнен жирами и сахаром, то не стоит сразу же пытаться менять его кардинальным образом. Специалисты советуют позаботиться лишь о том, чтобы теперь Вы получали с пищей приблизительно на 300 калорий больше, чем раньше…

1. Хлеб, макаронные изделии, каши - это **источники углеводов**, которые обеспечивают

наш организм энергией. В зерновых содержится необходимое количество клетчатки, витаминов и минералов. Именно такие продукты должны присутствовать в Вашем рационе ежедневно и не один раз в сутки (это может быть небольшая тарелка каши, кусочек хлеба, и т.д.).

2.Растительные продукты - кладезь витаминов и полезных веществ. Разнообразные фрукты и овощи, как Вы понимаете, обязательно должны быть на Вашем столе (достаточно 3-5 порций в день).

3. Также Вам не забывайте о пище, которая богата **белком и кальцием**. Мясо, птица, рыба, орехи, яйца, бобовые, молочные и кисломолочные продукты следует употреблять ежедневно.

4. Напротив, небольшая часть Вашего рациона должна отводиться **жирам и сладостям.** Такая пища, безусловно, вкусна и поднимает настроение, но она не настолько полезна и необходима. Например, если Вы очень любите майонез или не представляете свою жизнь без десертов, то позаботьтесь хотя бы о том, чтобы по возможности Ваш выбор сводился к менее калорийным.

5. Нельзя забывать и о том, что в связи с развитием беременности организму требуется всё больше жидкости. Очень часто уже на ранних сроках будущие мамочки постоянно испытывают жажду. В день Вы должны выпивать около 6-8 стаканов жидкости (это может быть молоко, вода, сок). Её нехватка может вызывать слабость, а обезвоживание организма способно привести к преждевременным родам. Но не забывайте и об умеренности!

6. Относительно **кофеина** скажу, что он содержится как в кофе, так и в чае, шоколаде, какао и др. Его небольшие дозы (менее 300 мг) не опасны. А вот чрезмерное потребление может спровоцировать угрозу выкидыша.

Слушайте, милые дамочки, свой организм, он обязательно подскажет Вам, что ему нужно. Берегите себя и не переживайте по поводу лишних килограммов. Как говорят специалисты, треть, а иногда и половина набранного веса уходит во время родов. В любом случае вернуться к прежней форме после родов Вы обязательно сумеете, если

того захотите. А любимое чадо всегда будет любить свою МАМОЧКУ такой, какая она есть: заботливая, нежная, ответственная, любящая и единственная!!!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник