Автор: admin
06.08.2011 07:53 -

А самая главная заповедь, которой ей нужно придерживаться в этот ответственный период жизни – умеренность и здравый смысл. Не стоит слушать тех, кто уговаривает ее есть побольше, что называется «за двоих». Но незачем и ограничивать себя из-за боязни набрать слишком большой вес и испортить фигуру.

Рацион беременной женщины должен быть разнообразен по составу и достаточен по калорийности, о чем будет свидетельствовать хорошее самочувствие и нормальная (в пределах 10-12 килограммов) прибавка в весе.

Безусловно, чем меньше в рационе беременной будет продуктов со всевозможными химическими добавками – консервантами, красителями и прочим, тем лучше. Желательно отдавать предпочтение натуральным продуктам, а также есть побольше свежих овощей и фруктов, которые не только насытят организм витаминами, но и помогут борьбе с запорами, очень часто преследующими беременных. А вот вводить в свое меню изысканные новинки или злоупотреблять иноземными деликатесами не стоит, подобные кулинарные эксперименты надо отложить на потом.

Лучше всего есть 5-6 раз в день, небольшими порциями, не злоупотреблять жирным, жареным, а также сладким и мучным. Все это может отрицательно сказаться на здоровье малыша. Например, избыток углеводов может привести к тому, что ребенок будет слишком крупным, и тогда возможны осложнения при родах либо у него появится предрасположенность к сахарному диабету.

Желательно также с первых недель беременности проконсультироваться у врача, который подскажет, какой витаминный комплекс оптимальнее всего дополнит ваш здоровый рацион и возместит нехватку некоторых полезных веществ, возможно ощутимую в вашем меню.