

О здоровье и развитии малыша нужно начинать заботиться еще до его рождения. Правильное питание матери во время беременности не только залог правильного развития ребенка, залог его хорошего здоровья, но и главный принцип, который поможет молодой мамочке сохранить свою фигуру красивой и стройной после рождения малыша, а также способствует продолжительному грудному вскармливанию.

### Общие принципы правильного питания во время беременности

1. Из-за стола лучше встать слегка голодной, лучше придерживаться принципов дробного питания: есть меньше, но чаще. Идеальным вариантом будет есть 5-6 раз в сутки. Кушать последний раз нужно за 3 часа до сна. Позже есть крайне не рекомендуется, если чувство голода нестерпимо, можно выпить стакан молока или кефира, съесть яблоко или грушу.

2. Отказ от жареной пищи, маринованных продуктов и копченостей, фаст-фуда. Гораздо более полезной будет пища, приготовленная на пару, сваренная,



тушеная или запеченная. **Продукты питания для беременных должны быть максимально свежими, не должны содержать консервантов, излишков соли и тому подобного.**

3. Однако стоит отметить, что если встанет выбор — остаться голодной или съесть что-то не слишком полезное, лучше все-таки выбрать второе. Голодать беременной женщине не стоит. Другое дело, если перед таким выбором вы встаете подозрительно часто, то стоит задуматься

о том, чтобы носить с собой фрукты или бутерброды.

4. Жидкость пить нужно правильно — не выпивать залпом, чтобы не перегружать почки — пить понемногу, но часто.

### Что можно кушать:

- Хлеб из муки грубого помола, с отрубями, печенье сухое, несдобная выпечка.
- Супы из овощей на вторичном мясном бульоне, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.
- Нежирная отварная говядина, телятина, крольчатина, белое мясо птицы без кожи, паровые котлеты, фрикадельки, тефтели.
- Нежирные сорта рыбы (хек, треска, навага и др.), предпочтительнее в отварном виде.
- Каши — гречневая, рисовая, пшенная, перловая, кукурузная, овсяная.
- 1-2 яйца в неделю (вареные, омлет).
- Различные виды овощей и зелени в сыром или отварном виде, салаты, икра овощная.
- Фрукты, ягоды (особенно лесные — клюква, черника, голубика), семечки, орехи. Все фрукты и ягоды лучше использовать в натуральном виде.
- Оливковое, кукурузное, подсолнечное масло, сливочное масло в умеренном количестве.
- Желе, джемы, десерты, сахар, конфеты — в умеренном количестве.
- Соки, кисели, компоты, морсы (клюквенный), зеленый и некрепкий черный чай, отвар из шиповника.

### Следует исключить по возможности:

- Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.
- Крепкие мясные и куриные бульоны.
- Жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, готовые пельмени, копчености, консервы.

- Жирные сорта рыбы, соленую рыбу, крабовые палочки.
- Из каш следует ограничить манную крупу, также фасоль, бобы, горох.
- Яйца сырые, жареные.
- Копченый, острый сыр.
- Из-за риска аллергических реакций не злоупотребляйте фруктами и овощами оранжевого, красного цвета, цитрусовыми, шоколадом, медом.
- Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, уксус.
- Крепкие черный чай и кофе, лимонад, сильногазированные напитки.

### Запретные продукты

- Любая сырая или полусырая рыба, суши и морепродукты.
- Сыры с белой плесенью и с голубыми прожилками, такие как Рокфор, Камамбер, Бри и др. Все эти сыры могут содержать листерии, бактерии, которые могут нанести вред вашему ребенку.
- Паштет, стейк с кровью, сырое или плохо приготовленное мясо и яйца. Все они являются возможными источниками бактерий, которые могут негативно сказаться на развитии малыша. При употреблении вареных яиц и мяса, убедитесь, что они приготовлены правильно.





# Питание при беременности

■ Во время беременности нельзя есть грибы. Это тяжелая для переваривания пища и небезопасный продукт. Всегда есть риск получить отравление.

■ Не злоупотребляйте печенью некоторых рыб (морской окунь, треска), поскольку они могут содержать большое количество ретинола (витамин А). Ретинол необходим для эмбрионального развития, но переизбыток этого витамина может быть вредным для вашего развивающегося ребенка.

■ Исключите употребление алкоголя.

## Частые проблемы, с которыми сталкиваются будущие мамы

**Анемия.** Чаще всего анемия проявляется во втором триместре беременности и характеризуется снижением уровня гемоглобина и количества эритроцитов, у будущей мамы это происходит за счет недостатка в рационе питания железа.

Чтобы избежать анемии, обязательно включите в свой рацион питания в первую очередь мясные продукты (особенно печень), яйца, овощи (редис, болгарский перец), ягоды и фрукты, богатые витамином С, который способствует лучшему усвоению железа (шиповник, клюква, черная смородина, чернослив, яблоки), зерновые (гречка, овсянка).

**Запоры.** Ближе к середине беременности женщины могут начать испытывать трудности со стулом. За счет снижения перистальтики кишечника, постоянно растущей матки у нее возникают запоры. Справиться с этой проблемой ей помогут продукты богатые клетчаткой свежие овощи и фрукты, которые должны составить до 2/3 суточного рациона. Однако отказываться от животных белков, которые содержатся в молочных продуктах, рыбе и мясе, на этот период ни в коем случае нельзя, так как они являются строительным материалом для организма плода.

**Изжога.** Неприятное чувство жжения в области груди, тошнота и горький вкус во рту после еды – все это признаки изжоги, которая обычно бывает у будущих мам в середине и во второй половине беременности. Избежать этих неприятных ощущений можно, если принимать пищу небольшими порциями и отказаться от жирного, соленого и острого.

Отдайте предпочтение следующим блюдам: творогу, постному мясу, кисломолочным продуктам. Блюда из тертой моркови, калины, брусники, из морской капусты, сотовый мед, щелочная минеральная вода – помогут Вам справиться с изжогой.

## ВАЖНО!!!

Организм беременной женщины испытывает двойную нагрузку на свой организм. Помочь справиться с некоторыми возможными проблемами в этот период нам поможет правильное питание.

## Берегите себя и своих малышей!!!



Тираж 400 экземпляров

Могилев 2016г.