

## Как правильно питаться беременным?

Рождение ребенка - очень важный и волнующий этап в развитии семьи. Здоровье будущего малыша и его мамы, сам процесс протекания беременности и родов во многом зависят от питания беременной, соблюдение режима дня и основных правил здорового образа жизни. Лучше забыть о кофе и курении.

**Итак, следует понимать, что рацион питания будущей мамы различен на разных сроках протекания беременности.**

Уделите больше внимания злаковым, салатам. Свежие овощи и фрукты, продукты, содержащие фолиевую кислоту. Ешьте больше кисломолочных продуктов и меньше сладостей. Так вы поможете хорошему пищеварению и снизите риск токсикации организма.

**Уже первые две недели** очень важны для формирования жизни малыша. Лучше отказаться от продуктов быстрого питания, жареной, острой и соленой пищи, то есть всего того, что может вызвать раздражение пищеварительного тракта. Нагрузка на организм с ростом плода будет увеличиваться. Отнеситесь бережно и с любовью к своему здоровью с самого начала. Это станет хорошим началом к благополучному развитию малыша и вашему хорошему самочувствию.

**На 3 неделе** начинает формироваться костный скелет малыша. Незаменимый для гармоничного его формирования кальций дает употребление в пищу молочных продуктов, брокколи, натуральные соки из фруктов и зеленые овощи. Овсянка, различные орехи, бананы, яйца дадут необходимые марганец и цинк. Чередуйте эти продукты и следите за их наличием в своем меню.

**5 неделя.** Вероятность возникновения токсикоза помогут снизить соевые и бобовые продукты, яйца, орехи, морковь, сыр. В первой половине срока удалите из своего рациона все, что вам неприятно кушать. Слушайте свое тело - будьте внимательны к нему и своим вкусам. Не отказывайте себе в необычных блюдах - это ребенок сообщает своих нуждах. Надо пить не меньше одного литра воды в сутки. Избежать

стремительного набора веса поможет удаление из своего рациона жареного, мучного и сладкого. Подумайте о своей фигуре!

**С 17 недели** начинают развиваться зрение и слух ребенка. Этому помогает витамин А (сладкий перчик, морковка, капуста). Молочные продукты, овсянка, яблоки продолжают помогать формированию костей малыша. Утолять растущий голод лучше увеличивая порцию обеда.

**Во второй половине беременности** матка значительно увеличивается, и ее давление на стенки желудка может стать ощутимым. Избежать недомогания и появления изжоги вы можете, если удалите из своего меню жирную и острую еду, а также газированные продукты.

**С 29 недели** малыш все больше нуждается в железе, кальции и жирных кислотах. Развивается его мозг. Не забывайте о молочных продуктах, яйцах, орехах, брокколи, красной рыбе. И - поберегите фигуру - исключите кондитерские изделия! Риск набора лишнего веса очень велик.

**С 35 недели** пора подумать о подготовке организма к родам. Овощи наполнят вас энергией и дадут необходимые для рождения малыша силы. Вам под силу сделать период ожидания рождения малыша радостным и полным сил и энергии.

**Правильно составленное меню обеспечит полноценное снабжение развивающегося плода всеми важными питательными веществами и позволит сохранить женщине красоту и стройность своей фигуры.**