

# Питание во время беременности



## Питание беременных женщин

### Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион?

#### Первая половина беременности

В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не нужно. Главное в меню – разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

#### Витамины и минералы

Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям. Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребенка, дефицит фолиевой кислоты – к нарушению физического и нервно-психического развития ребенка.



#### Вторая половина беременности

Во второй половине беременности плод растет быстрее и ему необходимо больше питания. Увеличивается и нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление соленых продуктов, копченого и жареного. Другая частая проблема в этот период – запоры. Решить ее помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

#### Ваш враг – лишний вес

В этот период необходимо усиленное питание: больше молока, йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их. Лишний вес – это риск рождения крупного ребенка, а значит – риск осложнений при родах и склонность ребенка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10–12 кг. **На весь период беременности скажите НЕТ:** сладостям, газированным напиткам, жирной пище!



## Питание кормящих женщин

### Первый год младенца – грудное вскармливание

Грудное вскармливание – один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко – лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами. Кормление грудью – основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребенку чувство защищенности, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом. Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребенок до 4–6 месячного возраста получал только грудное молоко.



### Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию

Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов. Пейте больше жидкости! Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день. Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьезным нарушениям здоровья Вашего ребенка.

## **Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион?**

### **Первая половина беременности**

В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не нужно.

Главное в меню-разнообразии. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

### **Витамины и минералы**

Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям. Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребенка, дефицит фолиевой кислоты-к нарушению физического и нервно-психического развития ребенка.

### **Вторая половина беременности**

Во второй половине беременности плод растет быстрее и ему необходимо больше питания. Увеличивается и нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление соленых продуктов, копченого и жареного.

Другая частая проблема в этот период-запоры. Решить ее помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

### **Ваш враг - лишний вес**

В этот период необходимо усиленное питание: больше молока, йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их. Лишний вес – это риск рождения крупного ребенка, а значит – риск осложнений при родах и склонность ребенка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10-12 кг.

**На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище!**

## **Питание кормящих женщин**

### **Первый год младенца – грудное вскармливание**

Грудное вскармливание-один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко – лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.

Кормление грудью – основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребенку чувство защищенности, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.

Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребенок до 4-6 месячного возраста получал только грудное молоко.

### **Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию**

Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов.

Пейте больше жидкости! Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день.

Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьезным нарушениям здоровья Вашего ребенка.