



Беременность, можно сказать, ставит большинство женщин, ожидающих малыша, «с головы на ноги». Приходится отказываться от вредных привычек, тесной одежды, высоких каблуков, то есть ото всего, что может повредить здоровью малыша. Самые же значительные изменения касаются рациона будущей мамы, причем в каждом из трех триместров беременности питаться нужно по-особому. В этой статье мы расскажем вам о питании в первые три месяца ожидания малыша.

На самом деле изменять режим жизни и свои вкусовые предпочтения стоит еще на этапе планирования беременности. Желательно правильно питаться, принимать витаминные комплексы, отказаться от употребления алкоголя и лекарств еще до зачатия крохи. Однако для многих из нас беременность является хоть и желанным, но довольно неожиданным событием. Поэтому предлагаем рекомендации для тех, кто уже знает, что в животике бьется крохотное сердечко.

Большинство беременных в первом триместре страдают от проявлений раннего токсикоза. Если вы ощущаете тошноту – это не повод совсем отказываться от пищи. Первые двенадцать недель беременности – очень важный период для вашего ребенка, в это время закладываются все важнейшие органы и системы. Малыш обязательно должен получать все необходимые для этого вещества! Поэтому обязательно кушайте – часто и понемногу, желательно принимать пищу маленькими порциями 5-6 раз в день. Лучше, если еда будет негорячей. Чтобы сгладить проявления утренней тошноты, попробуйте съесть завтрак прямо в постели в положении полулежа.

Тянет на соленое или кислое? Хочется огурчика, капустки или селедки? Позвольте себе всё это, но только в небольших количествах. Во второй половине беременности эти продукты будут под запретом, так как содержащаяся в них соль задерживает жидкость в организме. Поэтому побалуйте себя сейчас!

Обязательно кушайте мясо и рыбу – они содержат нужные вам белки и аминокислоты. Желательно, чтобы эти продукты были отварены или, что еще лучше, приготовлены на пару. На ближайшие девять месяцев откажитесь от копченого и жареного: оно не пойдет на пользу ни вам, ни вашей крошке. Также нужно кушать сыр, творог, йогурт,

кефир – это незаменимые источники кальция. При непереносимости цельного молока можно употреблять в пищу кисломолочные продукты. Только внимательно смотрите за их сроком годности! И уделите внимание составу продукта: желательно, чтобы в нем не содержались красители, консерванты, стабилизаторы и ГМО. Основу же вашего рациона должны составлять фрукты и овощи, которые вам нравятся. Не стоит «есть за двоих», как советуют всем беременным: избыток пищи и витаминов ничем не лучше их недостатка. Прислушивайтесь к своему организму, он подскажет, что кушать и в каких количествах.

В первом триместре беременности вы можете пить без ограничений. Готовьте морсы, отжимайте соки из овощей и фруктов, пейте минеральную воду без газа, некрепкий зеленый чай. А вот от кофе лучше отказаться: он плохо влияет на сердечко вашего малыша и обезвоживает ваш организм. Если отказаться от кофе совсем вы не в силах, то хотя бы снизьте количество выпиваемых чашек этого напитка.

Обязательно принимайте витаминные комплексы для беременных. Даже правильно составленный рацион не сможет покрыть всю потребность вашего организма в витаминах и минеральных веществах. К тому же из аптечных препаратов полезные вещества усваиваются куда легче. На какие витамины нужно обратить внимание в первом триместре беременности? Прежде всего, фолиевая кислота, медь, цинк и селен – они предотвращают врожденные пороки развития (неправильное формирование позвоночника и спинного мозга). Необходим витамин С: он укрепляет сердечко вашего малыша и ваш иммунитет, также он помогает бороться с токсикозом. Смягчить проявления раннего токсикоза помогают также йод, селен и кобальт. Эти вещества нужны и для правильной работы щитовидной железы малыша (она начинает работать уже в 11-12 недель!). Обязательно принимать магний, витамины Е и В6. Они снижают угрозу выкидыша, которая часто возникает в первые месяцы беременности. Также обязательно нужны витамины группы В, недостаток которых ведет к тяжелым порокам развития, и витамин РР, который обеспечивает клеточное дыхание. Если ваша беременность протекает нормально, то вам вполне достаточно обычного витаминно-минерального комплекса, предназначенного для беременных. Перед покупкой обязательно ознакомьтесь с составом комплекса: желательно, чтобы все перечисленные нами витамины и минералы обязательно были в его составе. Если же существует угроза прерывания беременности или ранний токсикоз проявляется слишком уж бурно, то назначать препараты для лечения должен только врач.