



При беременности, самое главное, на что стоит обратить внимание – это прежде всего питание. Как показывает статистика, не каждая беременная женщина правильно питается, поэтому, со временем это приводит к определенным последствиям. Например, у такой беременной могут быть проблемы со своим здоровьем, а также могут быть проблемы со здоровьем ее будущего ребенка.

Сегодня доктора говорят, что многие беременные практически не обращают внимание на свое питание. И, при этом, кушают все, что им захочется – это и жареное, и жирное и так далее. Однако, стоит учесть, что прежде всего, подобные продукты влияют на ваше состояние здоровья, а потом уж не здоровья ребенка.

Конечно, стоит согласиться, что время беременности – это самое лучшее время, когда можно кушать все что хотите, однако, стоит учесть, что необходимо знать меру. Прежде всего, стоит знать, что нельзя кушать много сладкого, поскольку это вредит не только на вашу фигуру, а и на здоровье и вес вашего будущего ребенка. Кроме этого, не стоит кушать соленое, ведь соль вызывает отеки, а это в свою очередь может навредить ребенку. Поскольку, если отекает все организм, то отекает матка. А это может повлиять на развитие мозга, а также причинить кислородную недостаточность.

Если говорить о жареном, то оно вызывает изжогу. По словам докторов, сегодня практически каждая вторая женщина говорит доктору, что у нее изжога. Однако, она не говорит, что кушает много жареного. А оно и есть причиной появления изжоги.

Поэтому, чтобы родить здорового ребенка, прежде всего, стоит обратить внимание на свое питание. Конечно, можно кушать все что хотите, но кроме этого, стоит кушать правильно. Не надо переусердствовать с количеством пищи. Также стоит учесть, что ваш организм теперь требует больше витаминов, особенно железа. Так что будет лучше, если в составе вашего меню будет много яблок, печени, творога и остальных молочных продуктов. Что касается сладкого и мучного, то об этом надо по немного забывать, ведь оно, прежде всего, влияет на вес вашего будущего малыша. И, в итоге вам будет тяжело ржать.

Также, в составе меню должны быть витамин С, фосфор, кальций и калий. Однако, не стоит много кушать витамина С, поскольку он не только полезный, а и вредный, если кушать больше, чем обычно. Прежде всего, это касается лимона и всех цитрусовых. Если вы будете кушать много полезной пищи, то ваш ребенок будет здоровее всех.