

detkityumen.ru

## Правильное питание во время беременности по триместрам

С того момента, как женщина понимает, что беременна, ее жизнь резко меняется. Будущие мамы начинают продумывать правильное питание во время беременности, чтобы наследник рос крепким, а самой не набрать лишний вес. Но, далеко не каждая беременная понимает, что именно скрывается за понятием «правильное питание». Не стоит думать, что с первых дней интересного положения необходимо придерживаться строгой диеты или же бросаться в крайности, опираться на первичные потребности организма: «съедаю плитку шоколада в день», «не могу оторваться от крабовых палочек» либо «ем один творог, потому что малышу нужен кальций». Все это диктует ошибочное мнение о правильности питания. Поэтому, стоит разобраться в этом вопросе более подробно.

### Что означает «правильно питаться»?

Правильное питание в период беременности символизирует здоровье, прием вкусных и полезных продуктов. Не стоит бояться конфет или есть побольше каши. Важно составить правильный рацион. Основные идеи здорового питания:

- дробные приемы;
- сытные перекусы;
- малые порции;
- фрукты, овощи, мясо, рыба;
- упор на молочные блюда;
- малое количество мучного и сладкого;
- свести к минимуму прием продуктов с консервантами, красителя, ароматизаторами и другими синтетическими веществами;
- легкая пища перед сном, сытные завтраки, полноценные обеды;
- свежеприготовленная домашняя еда.

Все вышеописанное позволит создать форму полезнейшего питания при беременности, именуемого правильным. И, как следствие, становится залогом хорошего самочувствия матери и малыша в утробе. Вот только составлять рацион лучше с врачом, поскольку для каждого времени беременности схема питания может варьировать.

### Особенности питания в 1-ом триместре

Для стабильного протекания беременности в первом периоде (от 0 до 14 неделя беременности) важно соблюдать баланс всех необходимых питательных элементов. Организм в утробе матери еще слишком маленький. Ребенок может резко реагировать на недостаток макро- и микро компонентов, и для его соответствующего развития, питаться беременной стоит наиболее скомбинировано.

Ежедневно в меню должны быть:

- овощи, фрукты, ягоды (сырые, печеные, либо свежемороженые в виде морсов, компотов, киселей);
- кисломолочные продукты;

- зелень, орехи, семечки;
- морепродукты, мясо (не жирное).

Общая калорийность съеденного за день не должна превышать 2700 ккал. В целом питаться необходимо стандартно. Конечно, свои коррективы будет вносить ранний токсикоз. При его проявлениях стоит придерживаться правильного питания и исключить продукты с консервантами.

### **Нюансы питания во 2-ом триместре**

14-25 неделя беременности характеризуется отсутствием токсикоза и улучшением аппетита. Многие мамы, почувствовав облегчение, начинают усердно кушать, что может подарить лишние килограммы. Хотя, объем блюд для такого периода необходимо увеличить всего лишь на 300-500 ккал. Поэтому, чтобы достичь гармонии, беременным важно соблюдать следующие нюансы:

- Редкие приемы соленой пищи;
- Отварные или приготовленные на пару блюда;
- Салаты без заправки;
- Делаем упор на продукты богатые железом;
- Ограничение блюд с большим количеством жира;
- Достаток кальция и фосфора;
- Прием ретинола.

### **3-й триместр беременности**

На 26-42 недели беременности рацион необходимо изменить лишь малое. Плод сформирован, жизнеспособен поэтому для его последнего этапа развития важно просто набрать вес. В этот период беременные сами интуитивно начинают есть не так много, плод давит на стенки желудка, что предупреждает его переполнение. Также может начаться поздняя тошнота и рвота. На таком этапе положения суточный набор ингредиентов и общая калорийность не превышает норму 2-го периода.

Единственными отличиями являются лимит в употреблении жидкости до 1,2 литра, запрет на грибы, упор на восполнение витаминов группы В и С.

<https://mamamozhetvse.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/4574/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/4574/)