Особенности питания беременной по триместрам

   В первом триместре женщине не обязательно существенно корректировать свое питание. Однако следует принимать фолиевую кислоту (ее еще называют витамин В9) отдельно или в составе поливитаминных препаратов, есть побольше цельно-зерновых продуктов, овощей и молочных продуктов. Если мучает утренняя тошнота, можно выпить натощак воду без газа или съесть галетное печенье.

    Во втором триместре начинает активно расти матка. Суточный объем потребляемых калорий необходимо увеличить до 2500. В меню должно быть достаточно клетчатки, которая поможет избежать запоров и других проблем с пищеварением. Также женщине нужно потреблять достаточно белка, железа, кальция, витамина D.

    В третьем триместре организм матери начинает понемногу готовиться к предстоящим родам. Необходимо продолжать поддерживать организм качественным питанием. В течение дня и всей недели нужно сочетать продукты растительного и животного происхождения. В сутки нужно питаться 5-6 раз3.

Каждой будущей маме нужно помнить, что правильное питание и грамотно построенный образ жизни крайне важны во время беременности. Учитывая все вышеперечисленные нюансы, можно избежать многих проблем и спокойно сосредоточиться на предстоящих родах.













