

Гастрономические прихоти беременных: норма или каприз?

Не так давно дочка моей приятельницы задала своей мамочке один вполне обычный вопрос, ответ на который заставил меня призадуматься... «Мама, а когда я была у тебя в животе, ты часто ела мороженое?» – спросил озадаченный ребенок. Подруге, любительнице сладкого, даже не пришлось долго вспоминать. Ответ был очевиден. Дочка серьезно посмотрела на маму и возмутилась: «Как же ты могла, мамочка? А если бы я в животике чихать начала? Что бы тогда?».

Действительно, сколько подобных примеров при желании может вспомнить каждая женщина, побывавшая когда-то в интересном положении. Одной посреди ночи хочется пряников и непременно со сгущенкой. Другой подавай бочковых помидоров, вот только не каких-нибудь банальных красненьких, а самых настоящих зеленых...

Есть у меня на примете еще один типичный случай. Моя коллега, будучи уже на сносях, днем и ночью уплетала за обе щеки мел. Однажды днем, когда ее тайные запасы неожиданно исчерпались, добывать столь желанное лакомство пришлось самой. Прийти на помощь было некому. Несмотря на сильный мороз за окном, необходимость спуститься и вновь подниматься на пятый этаж без лифта, да еще прибавьте к этому энное количество мешавших килограммов и огромный живот, который так и норовил лишить ее равновесия, она всё же героически отправилась на поиски заветного угощения. Когда серьезный путь до ближайшего канцелярского магазина был пройден, можете себе представить, с каким наслаждением она поела обычные школьные мелки. Казалось, нет ничего вкуснее на свете... Самое удивительное, по ее словам, было тогда, когда она проснулась после родов и заглянула в ящик тумбочки. Обнаружив там недоеденные мелки, она просто не знала, что с ними делать. Молодая мамаша недоуменно смотрела на коробку с мелом и еще долго не могла понять, как же она так страстно поглощала эту дрянь?

По словам специалистов, гастрономические капризы беременных – явление абсолютно нормальное, оно является результатом бурных гормональных изменений, происходящих в их организме. Именно эти гормональные изменения и являются научным объяснением необыкновенного усиления обоняния и вкуса, из-за которого зачастую приходится наотрез отказываться от многих любимых прежде продуктов. По этой же причине некоторые мужья бегут сломя голову в ближайший магазин, дабы найти, купить и поскорее исполнить очередной беременный каприз своей любимой.

Специалисты также утверждают, что гастрономические прихоти обусловлены потребностями организма в тех или иных веществах. Организм беременной сам подсказывает, что надо съесть, чтобы получить определенную порцию витаминов и минералов. Научившись прислушиваться к своему организму и самое главное – правильно понимать все его сигналы, можно оставаться в прекрасной физической форме и бодром настроении, а всякие угрызения совести по поводу не первой съеденной за день шоколадки будут вам просто чужды.

Но это верно при условии, что беременность проходит под наблюдением врача, с регулярной сдачей необходимых анализов, потому что при нарушениях в организме могут возникать те же самые потребности. Иными словами, капризы могут быть у всех свои: смешные, оригинальные, вполне невинные, весьма странные и даже иногда опасные... Что одинаково важно во всех типичных ситуациях – не забывать о маленьком человечке, которому иногда независимо от своего желания приходится вкушать то, что почему-то так хочется его неугомонной мамочке. А если желание отведать чего-нибудь необычного все равно оказывается сильнее, начните действовать грамотно. Как? Поговорим об этом в отдельной статье...

Оптимизма, удачи и крепкого здоровья всем настоящим и будущим мамочкам, а также терпения и понимания всем беременным вместе с ними папочкам! Пусть все ваши впечатления будут вкусными и обязательно полезными!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)