Автор: admin
10.04.2012 20:28 -

Правильное питание и комфортная беременность. Какая связь?

Беременность – это удивительный этап в жизни каждой женщины. Это особый отрезок времени, который меняет абсолютно все: мировоззрение, восприятие себя и окружающих, привычки, образ жизни и, разумеется, питание. О том, почему в эти волшебные месяцы возникают необычные желания полакомиться чем-нибудь особенным, мы уже говорили в статье «Гастрономические прихоти беременных: норма или каприз?». На этот раз, как и обещала, затронем другую, не менее интересную и полезную тему.

Одинаковых людей не бывает, а значит – не бывает идентично протекающих беременностей. Каждая чем-нибудь да отличается. Одну мамочку тошнит по утрам буквально с самых первых дней зарождения новой жизни в утробе, другая не догадывается об этом несколько недель, а то и больше, третья мучается от токсикоза на протяжении всего срока, а есть и такие, которые наоборот – страдают от проснувшегося небывалого аппетита. Что есть, чтобы ребенку хватало витаминов и полезных веществ, чем питаться, чтобы самой не превратиться по истечении этого срока в тучный корабль? Как грамотно составить режим питания, чтобы беременность протекала без осложнений? Что исключить из своего рациона, дабы не навредить маленькому человечку? Эти и еще множество других подобных вопросов периодически возникают в голове будущей мамочки.

Гастрономические капризы беременной, по словам специалистов, обусловлены целым рядом факторов. К ним относятся и психологические, и физиологические, и даже культурные… Но какими бы они ни были, в любом случае практически каждая женщина, если есть желание, способна понять свой организм и его потребности. А значит избежать многих нежелательных последствий, будь то десятки лишних килограммов, стрии, высыпания на коже или анемия. А в результате – недовольство собой и своим внешним видом, унылое настроение, апатия ко всему вокруг, плохое самочувствие и постоянная слабость. Вот несколько простых, но эффективных **советов**, которые помогут справиться с капризами в еде в период вынашивания маленького человечка и сделать вашу беременность легче и приятнее…

Режим

Его никто не отменял, но, в зависимости от обстоятельств, систему питания можно корректировать в нужном направлении. Попробуйте, если есть возможность, а ваш токсикоз уже позади, начинать день правильно. Завтракайте полноценно, чтобы были и силы для трудовых подвигов, и чувство тяжести не мешало творческим свершениям. Творог, тарелка овсянки с сухофруктами, гречневая каша с молоком и т.д.

Порции

Следите за количеством, особенно если это всевозможные лакомства (шоколад, конфеты, торты, пирожные и др.). Полностью отказывать себе в приятном и вкусном удовольствии, безусловно, нет смысла. Хуже, если постоянные запреты рано или поздно перерастут в настоящий нервный срыв, когда единственным желанием будет устроить себе праздник живота и наесться запретных продуктов вдоволь. Позволяйте себе многое, но маленькими порциями (малюсенькая плиточка шоколада, миниатюрный кусочек легкого тортика и т.д.).

Перекусы

Во время беременности они, безусловно, нужны. Вот только полезные и нужные. Стоите в пробке или просто чувствуете, что проголодались, а насытить свой проголодавшийся желудок полноценной порцией не получается? Не стоит прибегать к бесполезным продуктам. Очередная конфета и чашка кофе не исправят ситуацию, эффект удовлетворения будет недолгим, и силы, увы, не появятся. Йогурт, фрукты, творожок, хлебец с ломтиком сыра и т.д. – вот то, на что стоит обратить внимание.

Разнообразие

Все одинаковое рано или поздно надоедает. Постарайтесь сделать свой рацион богатым, полезным и нескучным. На обед – курица, на ужин – рыбка, завтра в ход идут индейка или кролик. Чечевица с овощами, запеченный картофель, гречка с говядиной… Вариантов не перечесть, главное – фантазия и правильный подход. И помните: никаких полуфабрикатов и супов за пару минут.

Альтернатива

Понятно, что, если постоянно употреблять в пищу только то, что хочется, а не то, что требуется вам и вашему чаду, ничего хорошего из этой затеи не выйдет. Справляться с невиданными нагрузками организму мамочки будет еще тяжелее, а это, безусловно, отразится на вашем состоянии и самом протекании беременности. Старайтесь придерживаться советов по питанию, которые дают акушеры-гинекологи, читайте рекомендуемую научную литературу, в которой приводится подробное описание всех полезных и вредных продуктов. Следите за тем, как употребление в пищу тех или иных продуктов отражается конкретно на вашем самочувствии, какие сигналы посылает вам ребенок. Заменяйте одно другим: постоянно хочется сладкого – заранее приготовьте тарелочку с сухофруктами (курага, инжир, изюм…). Это не только полезно, но и вкусно. Хочется чипсов или сухариков – замените их орехами (грецкий, фундук, миндаль и т.д.).

Грамотный подход к своим гастрономическим пристрастиям – это основа успешного вынашивания малыша, блеск в ваших глазах и неиссякаемая энергия, бодрость духа и оптимизм. Это красивые волосы и ногти, кожа, меньше страдающая от гормональных

колебаний, правильная прибавка в весе, полноценное и своевременное развитие ребенка. Это ваше отличное самочувствие и крепкое здоровье маленького человечка, который на протяжении 40 недель каждую секунду зависит только от вас и ваших действий.

Кто сказал, что быть беременной – это скучно, уныло и невыносимо тяжко? Не верьте! Это безумно интересно, приятно и легко! Если, разумеется, самой не создавать себе ненужных проблем и уметь получать от этого удивительного процесса ни с чем не сравнимое удовольствие! Позволяйте себе капризничать не только в еде, пользуйтесь своим интересным положением, но не перегибайте палку… Будьте здоровы и счастливы!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник