



Питание и беременность

Хорошее питание во время беременности очень важно для роста и развития ребенка, а также для нормального самочувствия и здоровья самой женщины. **Многообразная пища** необходима для того, чтобы получать все необходимые питательные вещества, а для этого лучше всего ежедневно потреблять разного вида овощи и фрукты как при каждом приеме пищи, так и в перерывах между едой, есть богатые клетчаткой зерновые продукты, такие как зерновые изделия на завтрак, овсянку или хлеб грубого помола, свежую рыбу, мясо, яйца или изделия из бобов, молочные продукты с низким содержанием жиров (2-3 стакана в день) и питьевую воду.

Беременным женщинам или женщинам детородного возраста, рекомендуется принимать ежедневно витамин Б – **фоласин** (также известный как фолиевая кислота, фолин или фолат) в таблетках (400 микрограмм в день) и особенно обращать внимание на потребление пищевых продуктов, богатых фолиевой кислотой (к ним относятся овощи, фрукты, обогащенные витаминами зерновые изделия к завтраку), так как фолиевая кислота уменьшает риск врожденных дефектов. Кроме того, женщинам рекомендуется принимать дополнительно **витамин Д**, т.е. одну чайную ложку рыбьего жира ежедневно, капсулы с рыбьим жиром или поливитамины с содержанием витамина Д. В дополнение некоторым женщинам врач или акушерка рекомендуют принимать препарат железа в поздний срок беременности, если обнаруживается его недостаток в крови. В приеме поливитаминов нет необходимости, кроме тех случаев, когда рацион женщины недостаточно разнообразен. Во время беременности **всегда нежелательно** принимать больше рекомендованной дневной дозы поливитаминов и минералов. Если принимаются рыбий жир и поливитамины, нужно выбирать последние без содержания витамина А. Жир сайды, печень, ливерную колбасу, печеночный паштет не следует есть во время беременности, так как в них содержится во много раз больше витамина А, чем рекомендуемая ежедневная доза. Рыба и другие морские продукты богаты важными питательными веществами, которые не содержатся в достаточном количестве в другой пище. Поэтому беременным женщинам, а также и всем остальным, настоятельно рекомендуется есть рыбу по крайней мере два раза в неделю или чаще, и выбирать как жирную так и нежирную рыбу, но ее нельзя есть в сыром виде.

Правильное обращение с пищевыми продуктами и соблюдение чистоты при приготовлении пищи особенно важны во время беременности. Беременным женщинам **советуем не есть:** сырую рыбу (в том числе и сушеную), сырое мясо, сыросоленную рыбу, рыбу холодного копчения, суши с рыбой, маринованную китятину, тресковую печень, акулу, рыбу-меч, крупного палтуса, мясо глупыша и яйца этой птицы. Лучше всего свести потребление кофе, чая, кока-колы и энергетических напитков до минимума. Что касается алкоголя, наркотиков и табака, их нужно совершенно исключить, так как они непосредственно причиняют вред плоду. Во время беременности следует соблюдать осторожность в отношении природных и пищевых добавок. Не следует принимать никаких лекарств без консультации с врачом, акушеркой или фармацевтом вне зависимости от того, продаются лекарства по рецепту или доступны без него. При покупке лекарства всегда необходимо сообщать о беременности. Во время беременности очень важно следить за здоровьем зубов, чистить их часто и регулярно мягкой зубной щеткой и зубной пастой с флором и пользоваться ежедневно зубной лентой. Беременным женщинам рекомендуется двигаться по крайней мере 30 минут каждый день.