

➤ О правильном питании и поведении во время беременности

Рекомендации по правильному питанию и поведению во время беременности

I триместр до 14 недель	II триместр 14-28 недель	III триместр 28-41 недели
<ul style="list-style-type: none">• При тошноте и рвоте рекомендовано дробное питание, малыми порциями, исключение из рациона жирных, жареных блюд, шоколада, острых блюд, газированных напитков, кофе, крепкого чая.• Увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой.	<ul style="list-style-type: none">• Увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой.• Эластическая компрессия нижних конечностей при жалобах на варикозное расширение вен нижних конечностей.• Соблюдать режим физической активности (плавание и физические упражнения) при жалобах на боль в спине.	<ul style="list-style-type: none">• Избегать положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдение диеты, ношение свободной одежды, не давящей на область желудка, при жалобах на изжогу.• Эластическая компрессия нижних конечностей при жалобах на варикозное расширение вен нижних конечностей.• Ношение специального ортопедического бандажа и использование локтевых костылей при движении при жалобах на боль в лобке.

Здоровое питание вовремя беременности характеризуется достаточной калорийностью и содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, получаемых в результате употребления в пищу разнообразных продуктов, включая зеленые и оранжевые овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, фрукты и продукты из цельного зерна.