“ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК У РІЗНІ СТРОКИ ВАГІТНОСТІ”

 Вибір їжі, якою живиться вагітна жінка, повинна бути правильною, а сама їжа повинна надходити в певній кількості. Правильне харчування являється загалом хорошого стану шкіри, органів живлення і інших систем організму, Багато жінок думає, що під час вагітності потрібно багато їсти, що вона потрібна для правильного росту й розвитку дитини. А плід однаково потребує тільки ¼ або ½ літра молока вдень. Вагітна жінка потребує повноцінне харчування. Вона повинна бути різноманітною. Для свого розвитку плід потребує велику кількість вітамінів.

Організм вагітної, який в їжі чи получив потрібних речових, заставляє її добиватись їх тайком. Тому у жінок і появились особливі вкуси і захоплення до елементів, відсутніх у їжі, особливо до солей натрію. Його потрібно для того, щоб дитина не хворіла рахітом, щоб були міцні кістки і зуби. Зрозуміло що жінку, яка правильно харчується може в якийсь час потягнути до непривичної їжі. Це являється проявом звичайної потрібності у урізноманітнити їжу, яку можна недооцінити.

Вагітній жінці потрібно щодня вживати приблизно ½ - 1 літр молока, масла скільки, щоб можна було помазати 2 куски хліба, в тиждень з”їдати біля 5 яєць. По можливості їсти салати, шпинат, \*\*\*\*\*. Порцію любих варених овочів. Певну кількість фруктів. Їсти чорний хліб.

**Кальцій** необхідний для розвитку кісток і зубів дитини, які починають формуватися н 8 тижні. Вживання кальцію у двічі більше сирим. Хороші джерело кальцію: сир, молоко, йогурт, листові зелені овочі. Продукти переробки молока містять великий процент жиру, тому спробувати різновид знежирених сортів.

Дальша потреба кальцію забезпечить 85 г твердого сиру.

170 г сардин

7 шматочків білого хліба

2 стакани молока.

**Білок** міститься в рибі, м”ясі, горіхах, бобах, молочних продуктах, яйцях, твердому сирі,\*\*\*\*\*\*, арахісовому масті та йогурті.

**Вітамін С** допоможе сформувати міцну \*\*\*\*\* захистити організм від інфекції та засвоїти залізо. Міститься у свіжих овочах та фруктах: помідори, капуста, полуниці, картопля, зеленій та червоний перець, апельсин. Вітаміни додати треба вживати кожен день. Оскільки вони не синтезуються в організмі. Багато вітаміну знижується при тривалому зберіганні, \*\*\*\*\* обробці, тому їсти свіжі або напівсухі овочі.

Клітковина повинна займати значну частину дієти, оскільки у вагітних часто трапляються запори, а клітковина запобігає цьому. Фрукти й овочі є важливим її джерелом, тому їх їсти потрібно щодня. Це горіхи, малина, курага, зелений горошок, \*\*\* коричневий рис, цибуля-порей. Не зловживати виробами з муки грубого помолу. Вони заважають іншим поживним речовинам засвоюватись.

**Фалієва кислота** необхідна для правильного розвитку \*\*\*\*\* дитини, особливо перші кілька тижнів. Вона не синтезується в організмі, тому необхідно вживати її щодня. Цінне джерело – листові зелені овочі: шпинат, проколі, лісові горішки, арахіс. Їсти їх сирими або напівсирими приготовити на парі. При звичайній технології втрачається багато вітамінів.

**Залізо.** Дитина має нагромадити залізо до народження, однак і у крові вагітної потрібне залізо, щоб постачати дитину киснем. Залізо тваринного походження засвоюється набагато швидше ніж сушені фрукти. Якщо не вживати м”яса, їхні продукти багаті на залізо, разом з вітаміном С, щоб прискорити засвоєння. Хоча б печінка багата на залізо, однак вона містить багато вітаміну А. Надмір вітаміну А може зашкодити розвиткові дитини, отже вживати печінки та продуктів з неї під час вагітності. Залізо корисне, якщо є \*\*\*\*\*\*\*

Кількість солі зменшити, тому що це спричинить набряки і\*\*\*\*

Необхідно багато пити під час вагітності, щоб запобігти запорам і підтримувати нирки здоровими. Найкраще пити воду, Пити стільки, скільки захочеться. Будь-який алкоголь, який п”єте під час вагітності потрапляє через плаценту до малюка і може зашкодити йому. Не вживати алкоголю, а замість нього зробити легкі напої.

Навіть безалкогольні пиво і вино можуть містити шкідливі додатки та хімікати, які невідомо як вплинуть на здоров”я малюка.

Спиртні напої, вжиті в невеликій кількості і часто шкодить на нервову систему малюка. Сигарети, в складі яких є нікотин має шкідливе значення на нервові судини. Куріння може визвати отруєння. А в деяких випадках аборт.

Необхідно, щоб вагітна жінка бувала на сонці. Зимою, коли холодно це може \*\*\*\*\* введенням вітаміну Д. Він є в печінці, деяких видів морської риби.