



www.healthybaby.com

Недостаточное, неполноценное питание будущей матери может привести к самопроизвольному аборту, рождению недоношенных детей, детей с малой массой и различными уродствами.





Здоровье новорожденного в значительной мере зависит от питания беременной женщины, его разнообразия и регулярности.

**Обильная еда и
питье перегружают
пищеварительный
тракт, вызывают
дополнительную
нагрузку на сердце,
печень, почки.**





состоять из
разнообразны
х продуктов с
достаточным
содержанием
белков, жиров
углеводов,



Особенно велика роль белка,
потребность в нём организма женщины
во время беременности, особенно во
второй её половине, возрастает
примерно на 50%.



Углеводы и жиры являются основными источниками энергии в организме человека.



**В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ
ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТСЯ
ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА
ЖЕНЩИНЫ В МИНЕРАЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВАХ, ОСОБЕННО
КАЛЬЦИИ И ФОСФОРА**





Особая роль в рационе беременной женщины принадлежит поваренной соли



Установлено, что
во время
беременности
резко
повышается
потребность в



Огромное значение
для правильного
развития
беременности имеют
витамины А, С, Е и
группы В.





В первой половине беременности можно не ограничивать себя в еде, главное чтобы питание было регулярным и разнообразным. Во второй половине беременности стоит исключить острую пищу.

Принимать пищу беременной женщине надо не реже четырёх раз в сутки, по возможности в одни и те же часы.





**Вильное
ание
еменной
щины,
людение ею
ты
дупреждает
вителие так
ываемых
токсикозов
беременности.**

Спасибо за внима

