

ПРАВИЛО №4. ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС

СОБЛЮДЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ И СОЛИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

 **НЕОБХОДИМО ПИТЬ ФИЛЬТРОВАННУЮ ВОДУ ПО ПОТРЕБНОСТИ.**

- В СРЕДНЕМ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДО 2–2,5 ЛИТРОВ ЖИДКОСТИ (ВОДА, ЖИДКИЕ БЛЮДА, ВОДЯНИСТЫЕ ПРОДУКТЫ).
- ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ ОГРАНИЧЬТЕ ОБЪЕМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЖИДКОСТИ ДО 1–1,5 ЛИТРОВ.
- ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ ОТЕКОВ УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ МЕНЕЕ 5 Г/СУТКИ (1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА).

ПРАВИЛО №5. ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

- ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПОРОВ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ И КАШИ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ).
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНУЮ МИКРОФЛОРУ ЖКТ ЗА СЧЕТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОМОЛОЧНЫХ (КЕФИРА, ЙОГУРТА, ПАХТЫ, СЫРА И ДР.) И ПРОБОИТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ (КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ, СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ, МИСО-СУП И ДР.).

ПРАВИЛО №6.

ПРАВИЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩАДЯЩЕЙ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ ПИЩИ.

ГОТОВЬТЕ ЕДУ НА ПАРУ, ВАРИТЕ, ТУШИТЕ ИЛИ ЗАПЕКАЙТЕ, ИСКЛЮЧИТЕ ЖАРКУ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВО ФРИТЮРЕ.

ПРАВИЛО №7. ПРИ ТОКСИКОЗЕ

СОБЛЮДЕНИЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПРИ РАЗВИТИИ ТОКСИКОЗА.

- В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ВКУСА И НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЗАПАХОВ КОНКРЕТНОЙ ПИЩИ МОЖЕТЕ В ДОПУСТИМЫХ ПРЕДЕЛАХ САМИ ВЫБИРАТЬ МЕНЮ.
- ЕШЬТЕ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ ОХЛАЖДЕННУЮ ИЛИ ТЕПЛУЮ ПИЩУ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2–3 ЧАСА.
- ЖИДКУЮ И ПЛОТНУЮ ЕДУ УПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗДЕЛЬНО.

- ВОДУ ПЛЕЙТЕ МАЛЫМИ ПОРЦИЯМИ ПО 50–100 МЛ.
- НЕ ПЕЙТЕ ВОДУ, СОКИ, КИСЕЛЬ ЗА 0,5–1 ЧАС ДО И ПОСЛЕ ЕДЫ.
- ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ОБЕЗЖИРЕННЫЕ БУЛЬОНЫ, СТУДНИ, ЖЕЛЕ, ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, ПЮРЕ ИЗ ФРУКТОВ.
- ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШО ПРОВАРЕННУЮ, ПРОТЕРТУЮ ПИЩУ.
- ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ МОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ ВРЕМЕННО ДО 15 Г В ДЕНЬ ЗА СЧЕТ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ, СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ, ПАШТЕТА ИЗ СЕЛЬДИ, СЕЛЕДОЧНОГО МАСЛА И ДР.
- МОЖЕТЕ ПИТЬ ЩЕЛОЧНУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ БЕЗ ГАЗА В НЕБОЛЬШИХ ОБЪЕМАХ (5–6 РАЗ В ДЕНЬ).
- ИНОГДА ПЕЙТЕ ОХЛАЖДЕННЫЙ ОТВАР ИМБИРЯ (НЕ БОЛЕЕ 250 МГ СУХОГО КОРНЯ В ДЕНЬ) ИЛИ МЕЛИССЫ (10 Г НА 1 СТАКАН КИПЯТКА) НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 1 Л В ДЕНЬ.

ПРАВИЛО №8. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

В СЛУЧАЕ ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У БЕРЕМЕННОЙ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ ДЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ И КОРРЕКЦИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.

ВНЕ ПРАВИЛ

- 
- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.
 - СТРОГО ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.
 - ЕЖЕДНЕВНО ГУЛЯЙТЕ ПО 2–3 ЧАСА
 - ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНЫМИ УМЕРЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
-  **ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКОЙ, ЧТОБЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ЖЕНЩИНА МОГЛА СПОКОЙНО РАЗГОВАРИВАТЬ.**



П И Т А Н И Е

БЕРЕМЕННЫХ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕДЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ