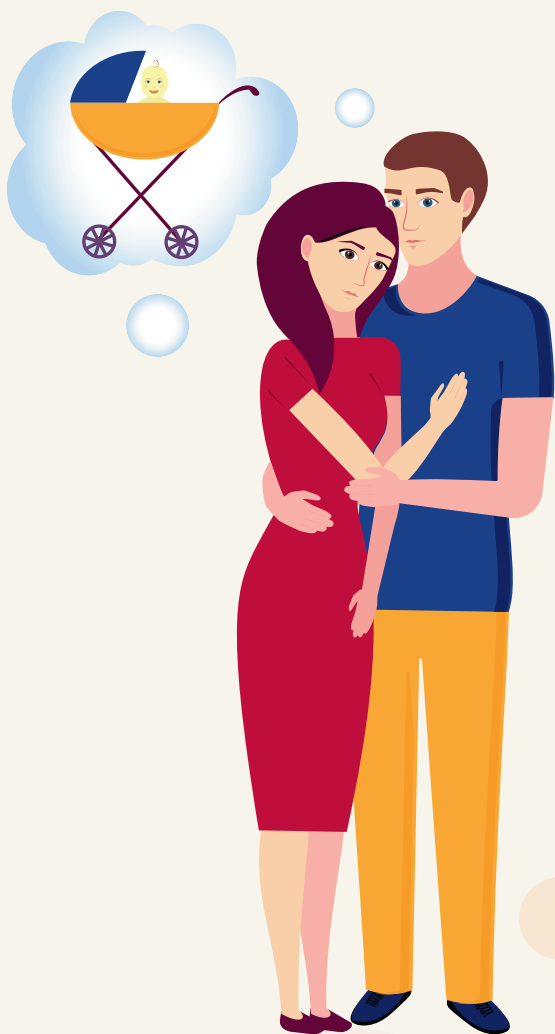




Харчування

Під час зачаття, вагітності та лактації

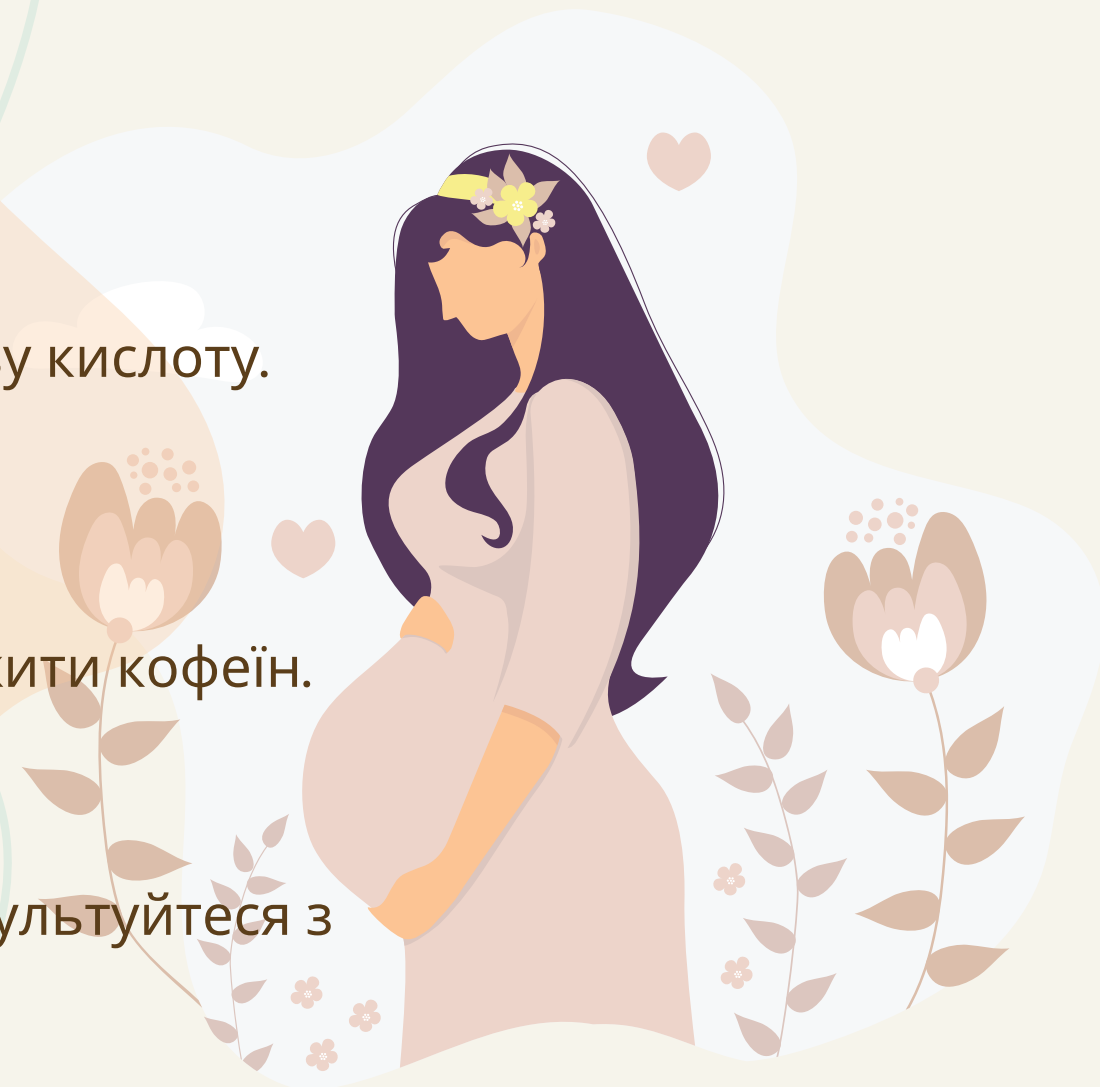


ФАЗА ЗАЧАТТЯ: ПОРАДИ ДЛЯ УСПІХУ

- Приготування:
 - Відмовтеся від алкоголю, киньте палити, уникайте наркотиків.
 - Дотримуйтесь правил харчування: Омега-3, Омега-6, фрукти, овочі, вода.
 - Підтримуйте здорову вагу за допомогою фізичних вправ.
- Доповнення:
 - Розгляньте фолієву кислоту та вітамін D.
 - Якщо маєте проблеми із зачаттям, перевіртеся на дефіцит.

ВАГІТНІСТЬ: ЖИВІТЬ І ПРОЦВІТАЙТЕ

- Насолоджуйтеся подорожжю:
 - Святкуйте 12-тижневий рубіж.
 - Виберіть відповідні книги для керівництва.
- Основи під час вагітності:
 - Категорично уникайте алкоголю.
 - Розгляньте добавки для вагітних: цитрат магнію, фолієву кислоту.
- Йод:
 - Приймати по 100-150 мікрограмів щодня.
 - Таблетки йоду доступні в аптеках.
- Чого слід уникати:
 - Ніяких сирих продуктів тваринного походження; обмежити кофеїн.
 - Не палити та не вживати алкоголю.
- Лікування нудоти:
 - Частіше їжте меншими порціями.
 - Спробуйте імбирні солодоці; при необхідності проконсультуйтеся з лікарем.
- Контроль ваги:
 - Дотримуйтесь рекомендованих інструкцій.
 - Використовуйте калькулятори ІМТ; проконсультуйтеся з гінекологом.



ЛАКТАЦІЯ: ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

- Відновлення та харчування:
 - Зосередьтеся на післяпологовому догляді.
 - Розглянемо спеціальні добавки під час грудного вигодовування.
- Поради щодо збалансованої дієти:
 - Пийте багато води.
 - Зробіть акцент на овочах, фруктах, цільнозернових продуктах, нежирному білку.
 - Помірно вживайте жири; обмежити солодоці і перекуси.

