

Выберите Свою Тарелку: Ежедневный Рацион Продуктов Питания Во Время и После Беременности

					
Необходимый ежедневный рацион продуктов питания для женщин включает:	Зерновая группа Употребление Злаковых цельнозерновых	Овощная группа Употребление различных овощей	Фруктовая группа Употребление разнообразных фруктов	Молочная группа С низким содержанием жира	Мясная & Бобовая группа Употребляйте белок в постном виде
Беременны, 1-й триместр	6 унций	2 1/2 чашки	2 чашки	3 чашки	5 1/2 унций
Беременны 2-й & 3-й триместр.	8 унций	3 чашки	2 чашки	3 чашки	6 1/2 унций
На полном грудном вскармливании	8 унций	3 чашки	2 чашки	3 чашки	6 1/2 унций
На частичном грудном вскармливании	7 унций	3 чашки	2 чашки	3 чашки	6 унций
Не кормят грудью*	6 унций	2 1/2 чашки	1 1/2 чашки	3 чашки	5 унций
Подсчитывание Чашек и Унций	1 унция = 1 ломтик хлеба, 1 унция готовых к употреблению зерновых ИЛИ 1/2 чашки вареных макарон, риса или каши	1 чашка = 1 чашка сырых или вареных овощей или сока ИЛИ 2 чашки листовых овощей	1 чашка = 1 чашка фруктов или сока ИЛИ 1/2 чашки сухофруктов	1 чашка = 1 стакан молока, 8 унций йогурта, 1 1/2 унции сыра или 2 унции плавленого сыра	1 унция = 1 унция постного мяса, птицы или рыбы, 1 яйцо, 1/4 чашки приготовленных сухих бобов, 1/2 унции орехов или 1 стол

* Информация для женщин не вскармливающих грудью основана на диете в 1800 калорий. Это для самых неактивных женщин. Если вы занимаетесь спортом 30 минут или более в день, вам, возможно, потребуется немного больше калорий.

Беременность: Дополнительные Нужные Полезные Вещества Для Вас и Вашего Ребенка

Фолиевая кислота (фолиевая кислота) - 600 мкг

Фолиевая кислота это витамин В, который может помочь защитить вашего будущего ребенка от врожденных дефектов головного и спинного мозга. Они могут произойти в течение первых недель беременности. Все женщины во время детородного возраста, должны получать необходимое количество фолиевой кислоты ежедневно.

Хорошие Источники фолиевой кислоты: витаминизированные каши, темные листовые овощи, сушеные бобы, печень и цитрусовые.

Витамин С

Витамин С помогает развивать здоровые десны, ткани, кости и зубы. Он также помогает организму усваивать железо, чтобы производить здоровые эритроциты (красные кровяные тельца) и бороться с инфекцией.

Хорошие источники витамина С: WIC соки, апельсины и клубника.

Железо

Железо используется вашим организмом, чтобы производить вещество в красных кровяных клетках, которое переносит кислород к вашим органам и тканям.

Во время беременности, вам нужно дополнительное железо: почти в два раза больше, чем не беременной женщине. Это дополнительное железо помогает вашему телу производить больше крови, чтобы поставлять кислород для вашего малыша, и помогает переносить кислород к клеткам и к клеткам вашего ребенка.

Хорошими источниками железа являются: Постное красное мясо, птица, рыба, сушеные бобы и горох, WIC крупы и сливовый сок. Железо будет усваиваться более легко, если богатые железом продукты употребляются с продуктами, которые богаты витамином С, например, цитрусовые и томаты.

Кальций

Дополнительный кальций необходим для костного развития у вашего ребенка. Ребенок будет получать кальций из ваших костей и зубов, если вы не будите получать его в достаточном количестве в вашем рационе.

Хорошими источниками кальция являются: нежирные молочные продукты, такие как молоко, йогурт, пудинг и сыр, зелень, брокколи, обогащенные цельные злаки и соки.

Выберите Свою Тарелку для Беременных, Кормящих Грудью Женщин и при Искусственном Вскармливании

Увеличение Веса Во Время Беременности

- Постепенное увеличение веса во время беременности.
- Общая сумма веса, которую вы должны набрать во время беременности зависит от того, сколько вы весили, прежде чем забеременели.
- Женщина со здоровым весом до беременности должна набрать от 25 до 35 фунтов во время беременности.
 - От 2 до 4 фунтов в первые три месяца.
 - От 3 до 4 фунтов в месяц с четвертого по девятый месяц.
- Этот показатель может отличаться для женщин с низким или избыточным весом. Спросите вашего врача или медицинского работника, что является правильным в увеличении веса для вас.



Способы Контролирования Своего Веса - Во Время или После Беременности

Ешьте меньше “дополнительного.” Дополнительным являются продукты с высоким содержанием жира или сахара. Примеры включают в себя:

- Безалкогольные напитки
- Конфеты и десерты
- Жареное или Еда быстрого приготовления
- Колбаса или бекон



Ходьба или плавание в течение 30 минут в день являются хорошим способом, чтобы сжечь лишние калории. Обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем начинать физическую активность.



Продовольственная Безопасность Во Время Беременности и Грудного Вскармливания

Защитите себя и здоровье вашего ребенка, практикуя безопасное обращение с пищевыми продуктами. Существуют много рисков для здоровья, если не приготовить пищу надлежащим образом. О подробностях об общих рисках, обратите внимание на таблицу.

Риск для Здоровья	Место Нахождения	Меры Предотвращения
Листерия: Бактерия, которая может вызвать мертворождаемость, преждевременные роды или тяжелое заболевание или смерть новорожденного	Сырое мясо, непастеризованное молоко и молочные продукты, колбасные изделия, сосиски и мягкие сыры	<ul style="list-style-type: none"> • Разогревайте мясные изделия пока от них не пойдет горячий пар. • Убедитесь, что на этикетках указано, “сделано из пастеризованного молока”. • Ставьте в холодильник остатки еды в течение 2 часов в мелких, закрытых контейнерах и используйте ее в течение 3-4-х дне.
Токсоплазма: Паразит, который может вызвать инфекцию которая, может быть передана вашему малышу.	Сырые мясо, немытые фрукты и овощи и в фекалиях небольших животных.	<ul style="list-style-type: none"> • Мойте руки после касания с почвой, песком, сырым мясом или немытыми фруктами или овощами. • Мойте или очищайте кожуру со всех фруктов и овощей перед употреблением. • Пусть кто-нибудь другой убирает в лотке животного или птичьей клетке или наденьте перчатки, если будите убирать сами
Ртуть: Токсичный металл, который может быть вредным для вашей беременности или ребенка.	Рыба.	<ul style="list-style-type: none"> • Не ешьте акулу, рыбу-меч, королевскую макрель или кафельника. • Ограничьте употребление тунца-альбакора до 6 унций в неделю. • Вместо этого ешьте до 12 унций в неделю креветок, консервированного светлого тунца, лосося, минтая или сома.

Этот материал был адаптирован с разрешения Департамента Здравоохранения и Экологического Контроля Южной Каролины.

Департамент Здравоохранения и Обслуживания Пожилых штата Миссури WIC и Услуги Питания 573-751-6204

ДЗОП это работодатель использующий равные возможности /позитивные действия. Услуги, предоставляются на не дискриминационной основе. Альтернативные формы данной публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент Здравоохранения и Обслуживания Пожилых штата Миссури по тел. 573-751-6204. Граждане с нарушением слуха и речи могут набрать 711. USDA обеспечивает равные условия и возможности.