

Как не набрать лишний вес за время беременности?

Чек-лист: 6 шагов к здоровым родам

Говорят, будущей маме нужно побольше есть – за себя и малыша. Это не совсем так. За время беременности одним ребенком женщина **не должна поправиться к сроку родов более, чем на 14 кг**. Но как избежать лишнего веса? Рассказываем!

1 ТРИМЕСТР (с 1-й по 14-ю неделю)

- ШАГ №1. Регулярно взвешивайтесь**
 - ДА** прибавке в неделю 350 г
 - НЕТ** увеличению веса в 1-м триместре больше, чем на 4 кг
- ШАГ №2. Готовьте еду без лишних калорий**
 - ДА** отварному или запеченному мясу
 - НЕТ** жареному на масле или во фритюре

2 ТРИМЕСТР (с 15-й по 27-ю неделю)

- ШАГ №3. Ограничьте себя в сладком**
 - ДА** сухофруктам и мармеладу
 - НЕТ** конфетам, пирожным, белому хлебу
- ШАГ №4. Дружите со спортом**
 - ДА** плаванию и ходьбе
 - НЕТ** бегу и силовым нагрузкам

3 ТРИМЕСТР (с 28-й по 40-ю неделю)

- ШАГ №5. Ограничьте употребление соли**
 - ДА** пряной зелени и лимону
 - НЕТ** соленьям и копченостям
- Шаг №6. Питайтесь сбалансированно по количеству БЖУ (белков, жиров, углеводов)**
 - ДА** ежедневному употреблению овощей, фруктов, нежирного мяса или рыбы
 - НЕТ** желанию питаться только любимыми блюдами



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru