

Виберіть свій раціон : щоденна кількість під час і після вагітності



Щоденні потреби в жінці, яка є:	Зернова група Їжте половину місткості з цільного зерна	Овочева група Їжте різноманітні овочі	Фруктова група Їжте різноманітні фрукти	Молочна група з низьким вмістом жиру	М'ясна та квасольова група Їжте різноманітні продукти з вмістом протеїну
Вагітна перший триместр	6 унцій	2 1/2 склянки	2 склянки	3 склянки	5 1/2 унцій
Вагітні 2-й і 3-й триместр	8 унцій	3 склянки	2 склянки	3 склянки	6 1/2 унцій
Повністю грудного годування	8 унцій	3 склянки	2 склянки	3 склянки	6 1/2 унцій
Частково грудного годування	7 унцій	3 склянки	2 склянки	3 склянки	6 унцій
Без грудного годування*	6 унцій	2 1/2 склянки	1 1/2 склянки	3 склянки	5 унцій
Підрахунок чашки і унцій	1 унцій = 1 скибочка хліба, 1 унція готових до вживання зернових <u>АБО</u> 1/2 склянки зготованих макаронів, рису або крупи	1 склянка = 1 склянка сири або варені овочі або сік <u>АБО</u> 2 чашки листові овочі	1 склянка = 1 склянка фруктів або сік <u>АБО</u> 1/2 склянки сухофруктів	1 склянка = 1 склянка молока, 8 унцій йогурту, 1 1/2 унції сиру <u>АБО</u> 2 унції твердого сиру	1 унція = 1 унція пісного м'яса, птиця або риба, 1 яйце, 1/4 склянки зготованих сухих бобів, 1/2 унції горіхів <u>АБО</u> 1 столова ложка арахісового масла

* Інформація для не годування грудьми заснований на 1800 калорій. Якщо ви займаєтеся спортом 30 хвилин або більше в день, ви, можливо, буде потрібно трохи більше калорій.

Вагітність: Додаткові потреби для вас і вашої дитини

Фолієва кислота (фолат)- 600 мг

Фолієва кислота є вітаміном, який може допомогти захистити вашу майбутню дитину від вродженого дефекту мозку і спинного мозку. Вони можуть відбутися протягом перших тижнів вагітності. Всі жінки які планують виношувати дитину повинні отримувати хороше джерело фолієвої кислоти щодня. Гарні джерела фолієвої кислоти: кріплені пластівці, темні листові овочі, сушені боби, печінка і цитрусові.

Вітамін С

Вітамін С допомагає розвивати здорові ясна, тканини, кістки, зубів. Він також допомагає організму засвоювати залізо, щоб зробити здорових червоних кров'яних клітин і боротися з інфекцією.

Добре джерело вітаміну С: WIC соків, апельсини і полуниця.

Залізо

Залізо використовується вашим тілом, щоб зробити речовину в червоних кров'яних клітинах, яка переносить кисень до ваших органів і тканин.

Під час вагітності, вам потрібно додаткова кількість заліза: приблизно в два рази більше, ніж необхідно невагітним жінкам. Це додаткове залізо допомагає Вашому тілу зробити більше крові постачати кисень для вашого малюка, і допомагає переносити кисень до клітин і до клітин вашої дитини.

Добре скупчення заліза знаходиться: червоне м'ясо з низьким вмістом жиру, птиця, риба, сухі боби і горох, WIC крупи і сливовий сік. Залізо більш легко поглинається, якщо багаті залізом продукти їдять з вітаміном С, наприклад цитрусів і і томатів.

Кальцій

Додаткова кількість кальцію необхідна для розвитку кісток вашої дитини. Дитина буде приймати кальцій з ваших кісток і зубів, якщо ви не отримуєте достатньо кальцію у вашому раціоні.

Добре джерело кальцію: нежирні молочні продукти, такі як молоко, йогурти, пудинги і сири, зелень, брокколи, укріпленні цільні злаки і соки.

Виберіть свій раціон харчування для вагітних, годуючих грудьми і не-годуєчих жінок

Збільшення ваги під час вагітності

- Набирайте вагу поступово під час вагітності.
- Загальна сума ваги під час вагітності повинна залежати від того, скільки ви важили перед тим, як ви завагітнали.
- Жінка на здорову вагу до вагітності повинна набрати від 25 до 35 фунтів під час вагітності.
 - Від 2 до 4 фунтів в перші три місяці.
 - Від 3 до 4 фунтів на місяць з четвертого по дев'ятий місяць
- Порада буде відрізнятися для жінок які важать нижче потрібної ваги або для жінок які важать більше потрібної ваги. Спитайте вашого лікаря або медичного фахівця, скільки ви маєте набрати ваги.



Засоби контролю вашої ваги - під час або після вагітності

Вживайте менше додаткової їжі. Додаткова їжа, це продукти з високим вмістом жиру або цукру.

Приклади з них включають в себе:

- Газовані напої
- Цукерки і десерти
- Смажені або фастфуди
- Ковбаса або бекон



Ходьба або плавання протягом 30 хвилин в день - це хороший засіб, щоб спалити зайві калорії. Обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем, перш ніж починати фізичну активність.



Продовольча безпека Під час вагітності та грудного вигодовування

Захистити вас і здоров'я вашої дитини, практикуючи безпечного обігу харчових продуктів. Є багато ризиків для здоров'я не готує їжу належним чином. Дивіться таблицю для деталей на загальних ризиків.

Ризик для здоров'я	Де знаходиться?	Як цьому запобігти ?
Лістерія: Бактерії, які можуть викликати народження мертвої дитини, передчасні пологи або важке захворювання або смерть новонародженого.	Сире м'ясо, непастеризоване молоко і молочні продукти, ковбасні вироби, сосиски і м'які сири.	<ul style="list-style-type: none"> • Готуйте колбасні вироби при високій температурі. • Переконайтеся, що на етикетці виробника вказано, що продукт зроблено з пастеризованого молока. • Охолодіть залишки протягом 2 годин в неглибоких закритих контейнерах і використовуйте протягом 3-4 днів.
Токсоплазмоз: Паразити, які можуть викликати інфекцію, яка може бути передана вашому малюку	Сире м'ясо, немиті фрукти та овочі і в в залишках фекалій тварин	<ul style="list-style-type: none"> • Мийте руки після дотику ґрунту, піску, сирого м'яса або немитих фруктів та овочів. • Вимийте і очистіть всі фрукти і овочі перед їжею. • Попросіть щоб хтось почистив коробку тваринного сміття або клітку або надіньте рукавички, якщо ви очистите його.
Ртутний стовпчик: токсичний метал, який може бути шкідливим для вашого вагітності або дитини.	Риба	<ul style="list-style-type: none"> • Не вживайте акулу, риба-меч, королівського макреля. • Обмежуйте вживання альбакора "білого" тунця до 6 унцій на тиждень. • Вживайте до 12 унцій креветок, консервованого світлого тунця, лосося, минтая або сома на тиждень замість.

This material was adapted with permission by the South Carolina Department of Health and Environmental Control.

Міссурі Департамент охорони здоров'я та людей по справах похилого віку | WIC та обслуговування дієтолога | 573-751-6204

DHSS є роботодавцем котрий створює повноцінні можливості/позитивні дії. Послуги, що надаються на основі закону. Альтернативні форми цієї публікації для осіб з обмеженими фізичними можливостями можна отримати, зв'язавшись з Міссурі Департамент Охорони Здоров'я і Людей Похилого Віку за телефоном 573-751-6204. Зі слуховими і мовними вадами громадяни можуть телефонувати за телефоном 711. USDA — постачальник повноцінних можливостей та роботодавець для людей.