

Чувство голода при беременности

Бытует мнение, что во время беременности будущая мамочка должна есть за двоих. Следует сразу оговориться, что такая распространенная точка зрения является не только ошибочной, но и грозит возникновением определенных проблем – так как избыточные килограммы могут усложнить, и без того нелегкий, процесс родов.

В среднем, количество потребляемых калорий во время беременности должно увеличиться примерно на 300-450 единиц в день. Этого вполне хватит и для будущей мамы, и для нужд развивающегося плода.

Но часто случается так, что женщина начинает испытывать постоянный голод во время беременности, иногда даже сразу после приема пищи.

Причины чувства голода при беременности

Основная причина кроется в гормональном всплеске и повышении уровня эстрогенов во время беременности. Помимо возрастающей потребности в увеличении количества потребляемых калорий, эстрогены также оказывают влияние и на эмоциональный фон женщины, вызывая неврозы и депрессивные состояния, которые хочется «заесть». Кроме того, те же женские гормоны отвечают за появление непреодолимого желания съесть что-нибудь, не свойственное привычному рациону. Поэтому существует так много шуток о необычных предпочтениях беременных женщин, вроде сочетания селедки с ананасами.

Но чувство голода при беременности может быть спровоцировано не только естественными потребностями организма, а, к примеру, являться результатом наличия большого количества свободного времени. Грубо говоря, безделье также может стать причиной постоянного желания что-нибудь пожевать. Поэтому следует найти себе интересное занятие, а не оправдывать мнимое чувство голода интересным положением.

Часто беременные женщины путают жажду и внезапное чувство голода. Попробуйте выпить стакан воды – возможно, вам просто не хватало жидкости.

Рекомендации по приему пищи

Для того, чтобы утолить чувство голода при беременности, не следует есть все подряд. Подумайте о том, чего бы вам действительно хотелось, и лишь тогда приступайте к приему пищи. Также не нужно торопиться во время обеда – растяните процесс приема пищи: организму требуется определенное время, чтобы сигнал о насыщении поступил в мозг. Для получения эстетического удовольствия старайтесь подходить к приему пищи творчески – красиво накройте стол, поставьте в вазу цветы, используйте новый посудный сервиз.

Старайтесь разнообразить свой рацион большим количеством сезонных фруктов и овощей, а на перекусы используйте только здоровую пищу. К тому же, откажитесь от привычки есть перед сном – лучше выпейте стакан кефира или съешьте йогурт.

Помните, что оптимальное количество набранных при беременности килограмм составляет от 13 до 17 – для женщин с недостаточной массой тела, от 9 до 13 кг – для женщин с нормальной массой тела, и от 5 до 9 кг – для женщин с избыточной массой тела.

Превышение этих значений крайне нежелательно, так как, кроме возможных осложнений во время родов, скинуть лишние килограммы после родов будет достаточно проблематично.