

Τώρα που τρώτε για δύο, είναι σημαντικό να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, που βοηθούν το μωρό σας να αναπτυχθεί! Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να βελτιώσετε την έκβαση του τοκετού σας, και μάθετε περισσότερα στο Lamaze.org/nutrition.

ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

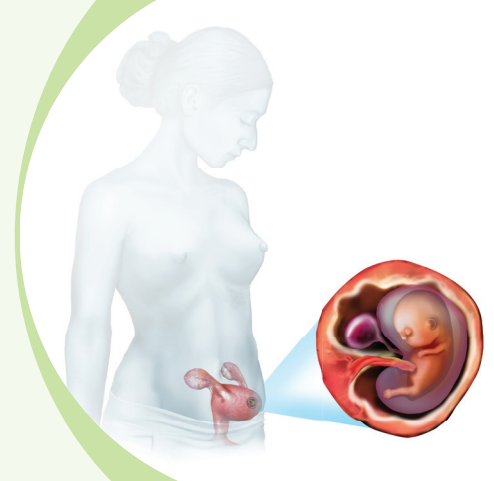
600μg φυλλικού οξέος

- Βοηθούν στην πρόληψη των εκ γενετής ελαττωμάτων και του πρόωρου τοκετού
- Χτίζουν το DNA
- Αναπτύσσουν και αναπαράγουν τα κύτταρα
- Ενισχύστε την πρόσληψη φυλλικού οξέος, λαμβάνοντας ένα προγεννητικό συμπλήρωμα βιταμινών με φυλλικό οξύ

Τροφές με φυλλικό οξύ: σπαράγγια, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, φασόλια, σιτηρά ολικής άλεσης, ενισχυμένα δημητριακά, μπρόκολο, εσπεριδοειδή, μπιζέλια, φακές, αβοκάντο, λαχανάκια Βρυξελλών, σπόροι, κουνουπίδι, καλαμπόκι, παντζάρι, σέλερι, καρότο, κολοκύθα



Η μέση πρόσληψη βάρους για το 1ο τρίμηνο είναι 0,5-2 κιλά



ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

1000mg ασβεστίου την ημέρα

- Βοηθούν το μωρό να αναπτύξει γερά οστά, δόντια, μαλλιά και νύχια
- Κατεβάζουν την αρτηριακή σας πίεση
- Βοηθούν στην πρόληψη της προεκλαμψίας

Τροφές με ασβέστιο: γιαούρτι, γάλα, τυρί, κρεμμυδιό, λαχανίδα, σπανάκι, μπρόκολο, πράσινα φασόλια σόγιας (ενταμάμε), πορτοκάλι, σολομός, τόφου, αμύγδαλα



Η μέση πρόσληψη βάρους για το 2ο τρίμηνο είναι 5,5-7 κιλά



ΤΡΙΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

27mg σιδήρου την ημέρα

- Βοηθούν στην πρόληψη της αναιμίας
- Παρέχουν στο μωρό αρκετό σίδηρο, ώστε να συντηρηθεί τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του
- Η ενίσχυση με ένα προγεννητικό συμπλήρωμα βιταμινών μπορεί να είναι ωφέλιμη

8-10 ποτήρια νερό ή άλλα υγρά, κάθε μέρα

- Τα επιπλέον υγρά βοηθούν να διατηρείται αυξημένη η παροχή αίματος και προλαμβάνουν την δυσκοιλιότητα
- Βοηθούν στην πρόληψη της αφυδάτωσης

Τροφές με σίδηρο: σπανάκι, μοσχάρι, αρνί, άλλες ζωικές πρωτεΐνες, κόκκινα φασόλια, κόκκινη κινόα, ηλιόσποροι, ενισχυμένα σιτηρά ολικής άλεσης, δημητριακά ολικής άλεσης, μαύρη σοκολάτα, τόφου



Η μέση πρόσληψη βάρους για το 3ο τρίμηνο είναι 5,5-7,5 κιλά



BLOSSOM

Μετάφραση - επιμέλεια προσαρμογής στα ελληνικά: BLOSSOM - Pregnancy • Birth • Early Parenting, www.blossombirth.gr
Ευτυχία Τοπούζη, πιστοποιημένη εκπαιδευτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze (LCCE), διεθνώς πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια γονέων Spinning Babies® (SpBCPE) και Attached at the Heart (CAHPE), εκπαιδευτρια Hypnobirthing DipHB(KGH) & The LeClair Method, εκπαιδευτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
 Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021