**Когда вам 20, и вы ждете ребенка**

Период с 20 до 30 лет считается оптимальным возрастом для того, чтобы пополнить свою семью розовощеким карапузом. Ваш организм в этом возрасте уже полностью сформирован и еще полон сил для того, чтобы с легкостью выносить и родить здорового малыша, а может, даже нескольких. Но насколько бы бодрой и сильной вы себя ни ощущали, беременность потребует от вас некоторых перемен в режиме жизни и рационе питания.

***Питаемся за двоих***

За двоих – это, конечно, грубо сказано, но ваш рацион должен стать более сбалансированным, соответственно потребностям малыша, ведь сейчас вы являетесь источником необходимых элементов для формирования его организма. И, вопреки расхожему мнению, плод не берет от матери все необходимое по умолчанию. При недостатке необходимых элементов питания для двоих, страдать будет именно ребенок, так как материнский организм будет стремиться защитить себя от губительных потерь.

Чтобы ребенок развивался правильно, в первом триместре в своей диете вам будет необходимо делать упор на белок. Ведь в это время закладываются основы мышечной и костной ткани, формируется сердце, позвоночник, мозг, нервная система. Нормальная доза белка в этот период времени составляет 1,5 г на 1 кг веса матери в день. Для здоровья самой мамы в это время необходимо потреблять достаточно витаминов С и В, чтобы избежать сильного токсикоза, а также фолиевой кислоты и йода, которые помогут сохранять общее самочувствие на нормальном уровне.

Во время второго триместра наблюдается значительный рост, как ребенка, так и плаценты, увеличивается вес матери, обыденные действия становятся более энергозатратными. А это значит, что всего надо больше. В первую очередь, это тот же белок, повышаем его до 2г на 1 кг материнского веса. Также в значительных дозах необходимо железо, фолиевая кислота и витамин В12. Для уплотнения костного скелета необходимо достаточное количество кальция и фосфора. При этом общая калорийность пищи не должна превышать 2000–2200 ккал в день.

В третьем триместре необходимо позаботится о формировании, так называемых, питательных депо, которые потребуются для обеспечения полноценной лактации. Для этого необходимо увеличить потребление углеводов, но только здоровых, пирожные и печенье, пусть и являются источником огромного количества углеводов, сейчас совсем не полезны. При помощи повышенной дозы углеводов также пополнится запас гликогена в мускулатуре матки, печени и плаценте, что вместе обеспечит вам легкие роды.

***Восстанавливаем фигуру***

Прелесть родов в этом возрасте еще и в том, что сил молодого женского организма, обычно, хватает не только на то, чтобы выносить и родить ребенка, но и на то, чтобы успешно восстановить свою форму. Так что, особых усилий вам прилагать не придется, не переживайте по этому поводу. Главное, не забывайте, что, так как в ближайшие месяцы ребенок все еще полностью зависит от вас в плане питания, вам ни в коем случае нельзя значительно ограничивать себя в еде. Если естественный темп восстановления фигуры вас не устраивает, лучше займитесь фитнесом по умеренной программе. Зачем просто сгонять лишний жир, если его можно превратить в упругие мышцы, которые придадут вашей фигуре соблазнительных форм.

**Когда молодой маме 30**

В современном мире сильных и независимых женщин, роды после 30 лет уже стали нормой, даже если они первые. И это понятно, ведь не все способны посвятить свою жизнь полностью семье, кто-то стремится самоутвердиться в обществе через престижную работу, кто-то просто имел давно выстроенные масштабные планы, осуществить которые с ребенком на руках довольно сложно. В любом случае, ваша жизнь – это ваш выбор. Стоит лишь помнить, что беременность в таком возрасте всегда протекает немного сложнее, чем, если бы вы решились на этот шаг лет 5-6 назад. А это значит, что от вас потребуется больше внимания к своему организму.

***Питаемся правильно***

Помимо основной диеты для беременных, которая подразумевает питание, богатое элементами, необходимыми для строения тела малыша (белок, кальций, фосфор), надо особенным образом позаботиться и о правильном питании для материнского организма. В первую очередь после 25 лет истончаются стенки сосудов, что очень хорошо себя проявляет в виде отеков, усталости, кровотечений из носа и сеток лопнувших капилляров, когда нагрузка на систему кровотока увеличивается. Чтобы поддержать сосудистую систему необходимо включать в свой рацион птицу и нежирное мясо. Желательно в пареном, тушеном или вареном виде. Также ценными в этом плане являются баклажаны, лук, чеснок и огурцы, содержащие в большом количестве элементы, которые позаботятся об эластичности сосудов. Среди фруктов стоит отдать предпочтение грейпфруту, он нормализирует уровень холестерина, и черноплодной рябине, переоценить полезное влияние которой на организм невозможно.

Кроме того, очень сильная нагрузка в этот период идет на сердце. Ему, скорее всего, придется помогать при помощи специальных медикаментозных комплексов, так как тот же, необходимый ему, калий содержится в пищевых продуктах в слишком малом количестве, но все же, такие овощи как болгарский перец и морковь не стоит исключать из своего рациона. Не забывайте также про полезный во всех отношениях шпинат.

***Восстанавливаем фигуру***

Регенерация тканей после 30 осуществляется немного медленней, чем в ранней молодости, поэтому в период между родами и возвращением на работу вам придется усердно следить за своей фигурой. Для начала стоит отметить, что строго ограничивать себя в пище вы не сможете, ведь являетесь источником полезного питания для малыша. Но помочь более быстрому сжиганию лишних жиров можно при помощи употребления пищи, богатой клетчаткой и обильного употребления воды. Купите в магазине экологических продуктов или в крупном супермаркете несколько пакетиков с клетчаткой и отрубями, и употребляйте их по ложке, сварив вместе с овсянкой на поздний ужин. Так вы сможете дать организму материал, необходимый для очищения желудочно-кишечного тракта, не будете ворочаться перед сном от голода, но и не съедите лишнего и вредного. Кроме того, это помогает наладить стул, с которым нередко могут возникнуть проблемы, особенно, если во время родов имели место какие-либо разрывы. А в остальном же, при восстановлении дородовой формы, лучше всего делать упор на легкие физические упражнения, так и аппетит у вас будет хороший, и молоко будет питательным, и обвисший живот ликвидируется.

**В 40 жизнь только начинается**

Совсем не редкость уже и роды женщин, достигших возраста 40 лет. Многие в этом возрасте уже готовятся стать бабушкой, а они решаются родить еще одного малыша самостоятельно. И это замечательно, если только, готовясь стать мамой, женщина ответственно подходит к решению проблем поздней беременности.

***Сбалансированный рацион***

Пока до вас с мужем и ваших родственников все еще доходит мысль о том, что в семье будет пополнение, проводится экспертиза для выявления возможности генетического заболевания. То есть, происходит вся та необъяснимая суматоха, которая всегда имеет место быть в начале столь поздней беременности, не теряйте времени и переходите на правильное питание. В первую очередь необходимо отказаться от вредных привычек, в том числе от кофе полностью и чая в больших количествах. Увеличьте потребление чистой столовой или минеральной воды. Исключите газированные напитки, богатые сахаром, пирожные и конфеты, так как есть большой риск заработать во время беременности сахарный диабет.

Так как на период после 40 лет выпадает большинство проблем, связанных со щитовидной железой, необходимо будет добавить в рацион питания продукты, богатые йодом. Это рыба и морская капуста. Не забудьте и про фолиевую кислоту, которая избавит вас от возможного токсикоза и болей в ногах, а вашего малыша от анемии и проблем развития мозга. Очень важно пополнить ее количество в организме как можно раньше, так как основы нервной системы ребенка закладываются уже на 18 день после оплодотворения.

Обычный рацион беременной женщины требует увеличенной дозы потребления белка, кальция, калия и фосфора, которые сформируют тело ребенка. Но при этом способность желудка к всасыванию полезных веществ из пищи, которая в него поступает, с возрастом снижается. Поэтому важно очищать желудочно-кишечный тракт при помощи богатых клетчаткой продуктов. А лучше всего, употреблять ее в чистом виде перед завтраком, разведя одну столовую ложку порошка клетчатки горячей водой. Буквально снимая со стенок вашего желудка и кишечника все лишние отложения, клетчатка обеспечит получение вами и ребенком всех полезных веществ, которые только можно добыть из продуктов питания.

***Восстанавливаем форму***

После того, как малыш появился на свет, вам по статусу вновь молодой мамы, положено принимать гостей и выглядеть максимум на 25. Для этого вам необходимо будет прибегнуть к физическим тренировкам. Лучше всего, если вы займетесь, например, йогой еще до беременности, тогда вы получите сразу несколько преимуществ: более сильный и выносливый организм на момент беременности и арсенал эффективных упражнений, которые вы уже сможете с легкостью выполнять – после. Рацион питания в этот период лучше всего не обеднять до введения искусственного прикорма малышу. Худеть вы можете за счет исключения жаренных, мучных и жирных продуктов, а также увеличивая потребление воды. Любые фрукты и овощи, на которые будет сезон в это время – ваши верные соратники в обретении новой красивой фигуры.