

# О правильном питании и поведении во время беременности

1. **Разнообразная диета.** Сбалансированное питание, включающее фрукты, овощи, белки, углеводы и здоровые жиры, помогает обеспечить достаточное количество питательных веществ для роста и развития ребёнка.
2. **Употребление фолиевой кислоты.** Фолиевая кислота важна для предотвращения дефектов трубчатого нейроектодермального развития у плода. Женщинам рекомендуется принимать фолиевую кислоту задолго до зачатия и в течение первых нескольких недель беременности.
3. **Ограничение потребления кофеина.** Высокое потребление кофеина связано с риском преждевременных родов и низкого веса новорождённого. Рекомендуется умеренное потребление кофеина или его полное исключение.
4. **Употребление достаточного количества жидкости.** Женщинам во время беременности рекомендуется употреблять больше воды, чтобы избежать обезвоживания и поддерживать нормальные функции организма.
5. **Физическая активность.** Умеренные упражнения, такие как плавание, йога или ходьба, могут помочь поддерживать здоровье и благополучное развитие ребёнка.

**Перед принятием решения о питании и образе жизни во время беременности необходимо проконсультироваться с врачом.**