

Best er að borða 4-5 sinnum á dag

Barnshafandi kona ætti að gefa sér tíma til að borða morgunverð, hádegisverð og kvöldverð og auk þess tvo til þrjá millibita yfir daginn.



Þannig er líkleggra að bæði móðir og barn fái öll þau næringarefni sem þau þurfa á að halda, það tryggir að næringarefnin berist stöðugt til barnsins, sveiflur í blóðsykri verða minni og hungurtilfinning verður minni milli máltíða.

Próteinþörf eykst á meðgöngu. Til að tryggja nægjanlegt prótein er gott að borða heita máltíð (kjöt, fisk, egg eða baunir) á hverjum degi en einnig er mjólkurmatur próteinríkur.

Ef þú finnur fyrir ógleði eða lystarleysi eða verður fljótt södd vegna stækkandi legs, getur verið gott að borða próteingjafa í hverri máltíð. Dæmi um próteinríka fæðu er egg, kjöt-, fisk og baunaálegg, mjólk og mjólkurvörur (s.s. jógúrt, skyr, ostur, kotasæla) hnetur, möndlur og fræ.

Auk þess getur það hjálpað við ógleði að borða frekar fleiri og smærri máltíðir yfir daginn.