

Содержание

Слова благодарности	3
Предисловие от Дж. Л. Шнейдер	6
Предисловие от С. У. Коэн	7
Введение	8
Официальное заявление	9
ГЛАВА 1. ВЫ БЕРЕМЕННЫ. ПОРА ВЗЯТЬСЯ ЗА УМ	11
ГЛАВА 2. НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, ЭТО НОРМАЛЬНО	21
ГЛАВА 3. САХАР — СЛАДКИЙ ДЬЯВОЛ	35
ГЛАВА 4. УГЛЕВОДЫ:	
ЕШЬТЕ И НИКОГО НЕ СЛУШАЙТЕ	56
ГЛАВА 5. И ВАС ОБМАНУЛИ?	62
Слепое повиновение	62
Где ваш здравый смысл, красавицы?	65
Разрушение костей, рак и прочие недуги — чего вам еще?	66

Большой стакан «коровьего бешенства»	74
Вам гною, химикатов или сборный коктейль?	79
Грязные секреты, лейкемия и прочие беды	83
Органические молочные продукты — такая же дрянь	86
Так зачем же нам молоко?	87
ГЛАВА 6. ТАЙНЫ И ЛОЖЬ О БЕЛКОВОЙ ПИЩЕ	93
Отвратительно. И точка	98
Секс, наркотики и фермы	100
Коровье бешенство, химикаты... Когда же это закончится?	104
Рыба, фаршированная токсинами	108
Будь они неладны, эти белки!	112
Сага о сое	114
О пользе жиров	120
ГЛАВА 7. ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ	122
У старого Макдональда была совсем другая ферма	124
ГЛАВА 8. ЧТО БУДЕМ КУШАТЬ?	142
Первая неделя	146
Понедельник	146

Вторник	146
Среда	147
Четверг	147
Пятница	148
Суббота	149
Воскресенье	149
Вторая неделя	150
Понедельник	150
Вторник	151
Среда	151
Четверг	152
Пятница	153
Суббота	153
Воскресенье	154
Третья неделя	155
Понедельник	155
Вторник	155
Среда	156
Четверг	156
Пятница	157
Суббота	158
Воскресенье	158
Четвертая неделя	159
Понедельник	159
Вторник	160
Среда	160
Четверг	161
Пятница	161
Суббота	162
Воскресенье	162

Примечания	163
ГЛАВА 9. ДЕФЕКАЦИЯ	164
ГЛАВА 10. НИКОМУ НЕ ВЕРЬТЕ	170
Агентство по охране окружающей среды ...	171
Министерство сельского хозяйства	176
Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов	182
Не беситесь, лучше начните действовать ...	185
ГЛАВА 11. ГОЛОД: МОНСТР ВНУТРИ	186
ГЛАВА 12. ХУДАЯ БУДУЩАЯ МАМА?	196
ГЛАВА 13. СКУЧНАЯ ГЛАВА О ВИТАМИНАХ	206
ГЛАВА 14. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ:	
СОБЕРИТЕСЬ И СДЕЛАЙТЕ ЭТО	220
Грудь существует не просто так	224
Будьте эгоистками: кормите грудью	225
Нет ничего лучше маминой груди	226
Смеси не замена материнскому молоку	227
Все еще не переубеждены?	232
Питание во время кормления грудью	235
Как долго это будет продолжаться?	237

Содержание

Устраните все препятствия	239
План «Б»	242
План «В»	245
ГЛАВА 15. КОМПАНИЯМ, КОТОРЫМ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ, ПЛЕВАТЬ НА ВАШЕГО РЕБЕНКА	250
ГЛАВА 16. ПОСЛЕ РОДОВ	264
ГЛАВА 17. КАК СТАТЬ САМОЙ СЕКСАПИЛЬНОЙ МАМОЙ?	276

Слова благодарности

Мы благодарны судьбе за счастье и честь работать с такими талантливыми и преданными своему делу людьми, как Талия Коэн, Лора Дейл, Дженнифер Кэсиес, Джон Андерсон, Сета Зинк, Крейг Герман, Мелисса Эплбай, Питер Костанзо, Аманда Ричмонд, Маргарет Гокель, Виктория Гилдер, Изабель Бликер, Дэвид Стейнбергер, весь коллектив отдела продаж, а также остальные сотрудники издательства «Running Press» и холдинга «Perseus Books».

Мы бесконечно признательны за мудрость, великодушие и помощь доктору Дине Аронсон, доктору Джессике Шнейдер, доктору Скотту Коэну, доктору Кимберли Клаузнер, доктору Гаю Эфрону, доктору Дэвиду Гозланду, дипломированному диетологу Дайане Ван Трик, Пэтти Говард, доктору Нилу Барнэрду, доктору Хоуп Фердовсян, доктору Майклу Греггеру, доктору Гэри Фрейзеру, доктору Дженнифер Прескотт, Эрику Прескотту, Джерри Фридману, Илане Спэрроу и Брюсу Фридриху.

Я красивая. Я худая. Я стерва. И я беременна!

Самые теплые слова мы хотим сказать Хло Джо Берман, Джеймсу Коста, Карен Койн, Джеки Поупер, Гретхен Райан, Лорен Сильверман, Трейси Сильверман, Тиму Ванордену, Мэри Фридман, Рику Фридману, Тиму, Майе и Лесли Бейли, дипломированному специалисту по акупунктуре Анне Вердеритч, Джону Ньютону и, конечно, Стефани и Джексону Барнуин.

*Всем матерям (особенно одиноким),
невоспетым героиням мира,
и нашим мамам с глубочайшей любовью
и благодарностью.*

Предисловие от Дж. Л. Шнейдер

Работая акушером-гинекологом, я часто слышу от пациенток вопросы по поводу питания во время беременности. Если вы хотите внести небольшие коррективы в свой рацион, то эта полезная и информативная книга подскажет, как сделать правильный выбор. Если же вы нацелены на более решительные перемены, но не знаете, с чего начать, то предлагаемый здесь образец меню на четыре недели, включающего в себя разнообразные и вкусные блюда, поможет сделать первый шаг в нужном направлении. Рори и Ким не стесняются в выражениях и много шутят, но в то же время заставляют задуматься.

Хотите ли вы получить несколько советов или полностью перестроить свой рацион питания, в любом случае вам пригодится эта книга. Беременность — это особое, ни с чем не сравнимое время в жизни женщины и прекрасный повод принять меры для улучшения своего самочувствия. Лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, — это позаботиться о себе, и начинать никогда не поздно.

Джессика Линн Шнейдер, доктор медицинских наук,
член Американской коллегии акушеров-гинекологов

Предисловие от С. У. Коэн

Как педиатр, авторитетно заявляю, что в этой книге предлагается проверенная и полезная система питания для беременных женщин и их малышек. Рори и Ким хоть и выражаются немного резковато, но всегда по делу, и это делает книгу еще увлекательнее. Их исследования и примеры пробудят в вас живой интерес и заставят проанализировать свой образ жизни.

Родители моих маленьких пациентов часто спрашивают о различных практических аспектах воспитания детей. У каждого педиатра свое мнение по поводу того или иного вопроса. Например, если спросить двадцать специалистов о том, как вводить в рацион ребенка твердую пищу, как научить его спать всю ночь или как лечить малыша от простуды, то можно услышать двадцать разных ответов. Поэтому я всегда советую родителям руководствоваться здравым смыслом. Пусть мы, врачи, не всегда сходимся во мнении, но единодушно признаем, что в любой ситуации может быть несколько правильных способов действия. Авторы предлагают вашему вниманию один из таких «правильных» способов, рассказывая о преимуществах вегетарианского питания во время и после беременности.

Скотт У. Коэн, доктор медицинских наук,
член Американской академии педиатрии