

В ожидании малыша

Протекание беременности требует от женщины соблюдения ряда требований, которые помогают сохранить хорошее самочувствие и избежать развития осложнений. Регулярное соблюдение гигиены, умеренные физические нагрузки, режим сна и сбалансированное питание в сочетании с регулярным наблюдением специалиста обеспечивают хорошее самочувствие беременной и позитивный настрой.

Беременным рекомендуется скорректировать образ жизни так, чтобы снизить риск неприятных ситуаций для себя и ребенка, легче перенести все триместры и сами роды. Все пункты памятки для беременных касаются режима дня, рациона и физической активности. Это основные составляющие, влияющие на самочувствие мамы и малыша.

Вредные привычки — под запретом. Курение и алкоголь негативно сказываются на развитии плода, особенно в первом триместре. Тем, кто находится на работе, стоит избегать длительной неподвижной позы. Каждые полчаса нужно прерываться и разминать мышцы. Со второго триместра исключены работа в ночную смену и труд, связанный с физическими нагрузками.

Какой распорядок дня выбрать?

Режим дня скорректируйте так, чтобы он включал в себя достаточное количество сна, своевременное питание, прогулки и легкую гимнастику.

1. Спите от 8 до 10 часов ночью и еще 1 час днем. Вставайте в 7–9 часов и засыпайте не позже 23;
2. Утренняя разминка улучшает циркуляцию крови и запускает физиологические процессы;
3. Прохладный душ взбодрит. Принимайте его дважды в день. Баню и горячую ванну стоит исключить;
4. Приемы пищи распределите в течение дня так, чтобы кушать 5–7 раз малыми порциями;
5. Ежедневно гуляйте по 2 часа.



Соблюдайте правильный распорядок дома и в роддоме, а памятка для беременных пусть всегда будет под рукой!

Рекомендации по питанию

Важный пункт, который включает в себя памятка для будущих мам — коррекция рациона. С самого начала обогатите его кальцийсодержащими продуктами, увеличьте количество рыбы (не сырой, а приготовленной), птицы и мяса. Откажитесь от бесполезных углеводов в виде тортов, булочек, конфет. Ешьте овощи и фрукты, орехи, шпинат, смородину. Кроме полезных продуктов, организму нужна фолиевая кислота. Она нужна для формирования ЦНС ребенка. Питайтесь часто, но понемногу, перекусывайте фруктами. Объем жидкости — 1,5–2 л в день (вода, морсы и компоты). Большинство блюд готовьте на пару или в духовке. Исключите слишком соленые и перченые продукты, чтобы не перегружать органы ЖКТ.

Физические упражнения

Главное — сохранить здоровье себе и обеспечить полноценное развитие ребенку. Физические упражнения в этом случае не будут лишними, главное — согласуйте это со своим врачом. Выбирайте умеренную активность — плавание, йогу, пилатес и обязательно прогулки на свежем воздухе.

Будущему папе

Совсем немаловажная роль принадлежит и отцу. Поддержка и заботливое отношение к жене, ее беременности и, конечно, к ожидаемому ребенку - один из главных факторов, формирующих у будущего ребенка ощущения счастья и силы, которые передаются ему через уверенную в себе и спокойную мать.

К ребёнку не прилагается инструкция, поэтому многие родители оказываются в полной растерянности, приехав домой из роддома. Чтобы правильно ухаживать за малышом, вам понадобится много новой информации.

В целях сохранения здоровья ребенка, в детской поликлинике «Азино» (ул. Бигичева, 20), проводится школа будущих родителей «Здоровье с колыбели» (без записи)

