

Любой человек привыкает вести определенный образ жизни, делать что-то изо дня в день. Например, ежедневные домашние дела, занятия спортом, вести активный образ жизни и много путешествовать. Также порой мы, не задумываясь особо о последствиях, принимаем различные лекарства, даже без рекомендации врача. Но иногда в жизни женщины возникает вопрос, стоит ли и можно ли вообще продолжать привычный образ жизни. Ведь скоро в ее жизни появится малыш, а перед этим ей предстоит нелегкие в моральном и физическом плане 9 месяцев.

Правильный образ жизни во время беременности

Во-первых, беременная женщина должна избегать всяческих перегрузок, которые могут негативно отразиться на ней самой и на ребенке. Это может быть и трудовая деятельность, и занятия спортом, и домашние нагрузки.

Дома можно попросить родственников о помощи. Для поездок на работу надо выбрать более приемлемый вид транспорта, который не будет доставлять неудобств. По возможности нужно чаще отдыхать, а также чередовать труд и отдых.

Беременным запрещено поднимать тяжести, также не стоит носить на руках маленьких детей.



Физические нагрузки во время беременности необходимы, но перед этим надо посоветоваться с врачом. Существуют специальные упражнения для беременных, которые помогут в родах, а после них помогут восстановить вашу красоту.

Еще один существенный вопрос волнует многих беременных женщин - можно ли путешествовать. Бытует мнение, что в начале и в конце беременности не стоит далеко уезжать от дома. Всегда есть возможность ошибки в расчетах сроков. И даже если условия поездки комфортны и не доставят беременной лишних нагрузок, все равно следует посоветоваться с лечащим врачом и получить нужные рекомендации.

Еще один момент касается занятий спортом. Можно или нет? Однозначно на этот вопрос ответить нельзя. Если вы не занимались спортом до беременности, то и начинать во время беременности не стоит. Но если вы до беременности активно занимались спортом, то бросать эти занятия нет необходимости. Нужно отказаться лишь от тяжелых видов спорта, которые сопряжены с большими нагрузками на организм и где есть опасность падения. Не рекомендуется также езда на велосипеде и занятия греблей.

Во время беременности необходимо много ходить пешком. Не стоит допускать при этом перегрузки и усталости. Лучше делать несколько коротких прогулок несколько раз в день. Заодно ваш организм получит нужный ему запас кислорода. Еще одним прекрасным занятием для беременных женщин является плавание. Вода при этом должна быть теплой, а нырять не рекомендуется.

С момента беременности стоит прекратить бесконтрольный прием лекарственных средств. Даже если вы уверены в их безвредности. Особо опасны химические препараты. Принимая их в течение первых трех месяцев беременности, вы рискуете здоровьем своего ребенка. Зародыш в это время особенно уязвим, у него формируются основные органы, в том числе половые.



В мировой практике известны случаи, когда лекарственные препараты вызывали различные уродства. Воздействие многих препаратов на организм беременной женщины не исследовано полностью, поэтому даже врачи не могут быть уверенными в их полной безопасности.

Кроме того, имеется информация о негативных последствиях длительного приема некоторых витаминов. Например, при бесконтрольном длительном применении витамина А у ребенка могут возникнуть проблемы со зрением, также это ведет к врожденным нервным заболеваниям малыша. Это касается, прежде всего, химически синтезированных витаминов. Витамины, поступающие в организм женщины с пищей, никакого побочного действия не имеют.

Так или иначе, беременным придется в чем-то отказать себе, или привнести в свою жизнь что-то новое. Но никогда не стоит забывать об одном: то, что Вы делаете для себя, Вы делаете и для своего младенца! Руководствуясь этим принципом, вы избежите большинства ошибок.

Правильное питание кормящей мамы



Как во время беременности, так и в период грудного вскармливания мама должна питаться на двоих. Состав и качество молока напрямую зависят от тех продуктов, которые мама принимает в пищу. А уж от того, какого качества будет молоко, будет зависеть и здоровье малыша.

Рацион кормящей матери должен быть сбалансированным и питательным. Необходимо ограничить потребление высококалорийных, но с низким содержанием питательных веществ, продуктов. Никакой пользы не приносят: булочки, пирожное, конфеты. Лучше эти продукты заменить свежими овощами и фруктами. В ежедневный рацион должны входить высокопитательные продукты, такие, как: мясо, рыба, любые каши, макаронные изделия, хлеб, кисломолочные продукты, овощи, фрукты. Хлеб и крупы должны содержать цельное зерно, так как они богаты микроэлементами и витаминами, а также содействуют перистальтике кишечника. В частности, к ним относятся: тёмный ржаной хлеб, хлеб с отрубями, овсяная, гречневая, перловая крупы, пшено и чечевица.

Обязательно в рационе питания кормящей женщины должны быть сливочное и растительное масла. Практически свести к минимуму необходимо потребление жареной, жирной, острой еды, майонеза, грибов, всех видов копчёностей. Овощи и фрукты пополняют запасы организма витаминами, микроэлементами и минералами, нормализуют перистальтику кишечного тракта, поэтому в меню мамы они должны занимать первое место. Самый лучший источник пополнения жидкости в организм для кормящей матери является вода, в сутки её необходимо выпивать 2-2,5 литра. Также много пользы приносят натуральные соки, минеральная вода без газа, кисломолочные продукты.

Самочувствие беременной - показатель не только её благополучия. Если будущая мама в порядке, то и малышу в животике хорошо.

Сост. Т. Зубарева - библиотекарь ЦБ