

И Образ жизни во время беременности

Чтобы беременность протекала хорошо и малыш в утробе развивался как надо, будущей маме необходимо немного пересмотреть свой образ жизни. Здоровое питание, умеренные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе – вот ключ к хорошему самочувствию.

Когда женщина узнаёт о своём интересном положении, в её жизни меняется многое: дни и месяцы проходят в счастливом ожидании малыша, вкусовые предпочтения разнятся день ото дня, а животик становится всё более похожим на арбуз. При этом и образ жизни претерпевает некоторые изменения.



Когда-то к беременности относились как к болезни – врачи настоятельно рекомендовали носить себя, как хрустальную вазу, и воздерживаться от любых нагрузок. К счастью, сегодня гинекологи и перинатологи такого мнения не разделяют. Да, изменить рацион питания стоит. Да, совершать конные прогулки

или кататься на лыжах противопоказано. Однако качественно жизнь беременной женщины хуже не становится.

Взять, к примеру, питание. Есть за двоих, конечно же, не стоит, а вот отказаться от вредных продуктов – пожалуй. Копчености, колбасные изделия, соленья, консервы, острые и жирные блюда лучше вовсе исключить из рациона. На пользу будущей маме и еще не рожденному малышу пойдут кисломолочные продукты, фрукты, овощи, отварное мясо. Отдельного внимания заслуживает соль: рекомендуется свести её количество к минимуму, дабы хоть немного облегчить работу почек.

Салаты не станут менее вкусными, если заправить их подсолнечным/оливковым маслом вместо майонеза, а вот более полезными – будут. Кроме того, растительные масла повышают эластичность связок, делают кожу более упругой (долой растяжки!) и, чего уж скрывать, помогают справиться с характерными для беременных запорами. Этой деликатной проблемы можно избежать, если пить в течение дня больше «правильной» жидкости: минеральной воды, компотов и морсов без сахара, зеленого чая.

Очень часто во время беременности женщины переживают насчет прибавки веса. Во многом этому способствуют врачи женских консультаций,

ругающие беременных за слишком большой, на их взгляд, привес. Следует знать, что любые диеты и голодания противопоказаны представительницам слабого пола, находящимся в положении.

Максимум, на что стоит пойти ради уменьшения веса, – это разгрузочные дни не чаще раза в неделю, и лучше под контролем врача. Не переедать, не кушать на ночь, не есть большими порциями – вот три основных правила питания, которым нужно следовать всем беременным.

Женщинам на протяжении всей беременности жизненно необходима двигательная активность. Устраивать заплыв на 500 метров или пробежку на километр никто не требует, а вот пешая получасовая прогулка пойдет только на пользу. Беременным рекомендованы занятия в бассейне, його-классе. Во многих фитнес-клубах имеются специальные группы для женщин, ожидающих появления малыша. Тренировки на фитболах, танцы, гимнастика на растяжку – это и многое другое поможет поддерживать себя в отличной физической форме.

Все врачи единодушно «прописывают» беременным свежий воздух. Это значит, что необходимо как можно чаще выбираться на прогулки, проветривать комнату. Насытить кровь кислородом помогут и кислородные коктейли, благо, кислородные бары, где продают эти чудо-напитки, сегодня можно увидеть в каждом третьем крупном магазине.

Во время беременности очень важно свести все возможные факторы риска к минимуму. Обязательно нужно отказаться от курения, употребления алкоголя, наркотических веществ. Нельзя поднимать тяжести, поскольку это может привести к преждевременным родам. Не рекомендовано ходить на высоких каблуках (можно упасть, да и венам на ногах такая обувь лишь добавит проблем).

Еще один неотъемлемый компонент образа жизни беременной женщины – здоровый сон. Врачи рекомендуют ложиться не позднее 10 часов вечера и вставать не ранее 7 часов утра. Таким образом, оптимальным считается ночной сон продолжительностью 8-9 часов.