

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОЖУ ЖЕНЩИНЕ В РЕПРОДУКТИВНОМ ВОЗРАСТЕ



Каждая женщина рано или поздно задумывается о детях. Если Вы мечтаете о ребенке, то для того, чтобы беременность с самого начала протекала благополучно, необходимо заранее подготовиться к зачатию. Специалисты считают, что подготовку к рождению ребенка лучше начинать за три месяца до предполагаемого зачатия.

Существует ряд рекомендаций, выполняя которые можно увеличить вероятность зачатия. Эти советы не сложны и могут способствовать наступлению долгожданной беременности и рождению здорового ребенка.

# 1. Правильно питайтесь.

- ▣ Прежде всего, желательно исключить из рациона кофе и содержащие кофеин продукты, поскольку считается, что кофеин подавляет репродуктивную функцию организма. До зачатия желательно избегать большого количества соленого, копченого, жареного и продуктов, содержащих консерванты. Необходимо увеличить количество свежих овощей и фруктов в рационе, уменьшить количество сладкого и жирного



## 2. Занимайтесь спортом.

Поддержание организма в хорошей спортивной форме может принести вам только пользу. Женщине необходимо позаботиться о физической форме. Разнообразные физические упражнения, занятия плаванием, шейпингом, танцами и т.д. – все это укрепит мышцы и подготовит тело к беременности и родам. Особое внимание следует уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Брюшной пресс поддерживает во время беременности и при родах, а спина – после них, так как ежедневное поднимание прибавляющего в весе младенца нагружает именно спину.



# 3. Принимайте витамины

Женщине перед зачатием рекомендуется в течение трех месяцев принимать фолиевую кислоту. Это позволяет снизить риск нервно-церебральной патологии у ребенка. Также стоит употреблять в пищу продукты, такие как: свежую зелень, капусту, свеклу, морковь, картофель с кожурой, горох, бобы, цельнозерновые продукты, отруби, семечки и орехи.



# 4. Контролируйте свой вес.

Постарайтесь привести Ваш вес в норму до того, как забеременеете. Известно, что недостаток веса женщины (особенно вес менее 50 кг) может препятствовать овуляции. Избыток веса часто бывает причиной повышения уровня эстрогенов, что приводит к нерегулярности цикла и нарушению овуляции. Нормальный вес является очень важным условием зачатия. Если вес женщины, которой никак не удается забеременеть, значительно отливается от нормы, ей следует обратиться к врачу.



## 5. Откажитесь от всех вредных привычек.

Курение и алкоголь затрудняют оплодотворение и имплантацию яйцеклетки, что в целом препятствует зачатию.



Сохранение репродуктивного здоровья имеет большую социальную значимость.

Состояние репродуктивного здоровья сегодняшних детей и подростков, вступающих в фертильный возраст, напрямую будет влиять на демографические процессы последующих





**Спасибо за внимание!**