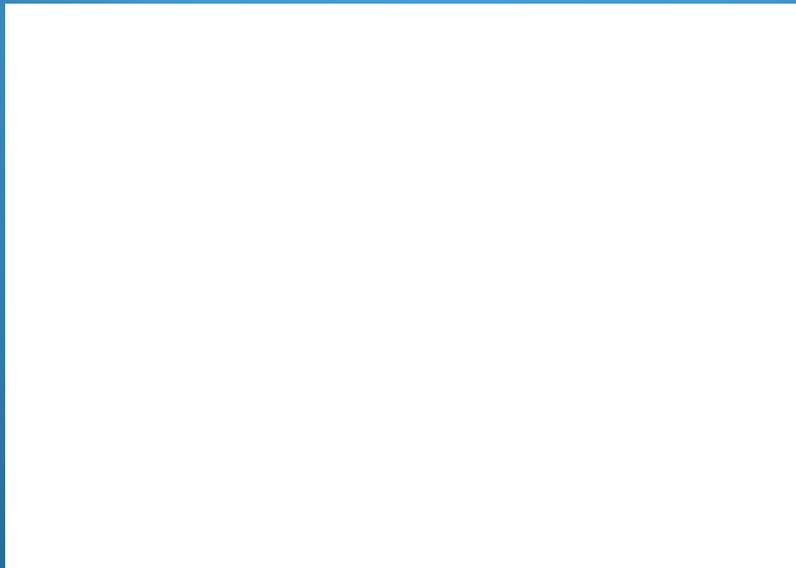


# Советы будущим мамам



# Советы будущим мамам по питанию

Питанию теперь придется уделять повышенное внимание. Достаточное поступление питательных веществ поможет ребеночку развиваться правильно, а вам обеспечит отличное самочувствие на протяжении всей беременности.

# Итак, наши советы будущим мамам по питанию следующие:

- Принимайте пищу небольшими порциями, 4-5 раз в день.
- Включите в рацион достаточное количество белка. В первые 4 месяца надо съесть до 90 г белка, в последующие – 110 г. Учтите, что не все в рыбе и мясе белок. Например, в 100 г печени содержится 18 г белка, а в рыбе – до 20 г.
- Принимайте поливитамины для беременных. Подобрать оптимальный комплекс поможет ваш врач.

- Нормальной считается прибавка в весе до 350 г в неделю, а за всю беременность ваш вес должен увеличиться на 8-10 кг. Если вы прибавляете больше, надо выяснить причину – произошло это из-за лишних калорий или же из-за задержки жидкости.
- Ограничивайте сладкое. При его избыточном поступлении вы можете сильно поправиться, что грозит развитием диабета у вас или у ребенка, гипертонией и последующими трудными родами.
- Избегайте консервированных продуктов, аллергенов (цитрусовые, шоколад, клубника), сырого лука, чеснока в больших количествах, пряностей. Побольше овощей, фруктов и молочного.

# Советы будущим мамам по физической нагрузке

Движение полезно и для мамы, и для малыша. Правильные физические нагрузки укрепят спину и мышцы промежности, предотвратят застой крови в малом тазу и в ногах, помогут не набрать лишний вес. Однако их интенсивность будет зависеть и от вашей физической подготовки, и от вашего самочувствия.

## Перед занятиями внимательно прочитайте эти советы будущим мамам:

Занимайтесь регулярно. Нерегулярные нагрузки организм воспринимает, как стресс, а стрессы особенно опасны во время беременности.

Оптимальная частота – 2-3 раза в неделю.

Длительность одного занятия не более 40-50 минут.

Перед занятием желательно выпить стакан нежирного кефира, съесть йогурт или небольшой фрукт.

Наиболее подходят будущим мамам плавание, ходьба, занятия на горизонтальном велотренажере, пилатес и йога для беременных.

Будущим мамам следует воздержаться от прыжков, резких движений. В 3-м триместре не следует нагружать коленные и голеностопные суставы, т.к. из-за гормона релаксина есть риск их травмировать.

Противопоказаны занятия спортом, если вы заболели, при угрозе прерывания, многоводии, выраженном токсикозе, если ранее были выкидыши.



Если во время занятий вы почувствуете себя плохо – появилась слабость, головокружение, боли внизу живота, трудно дышать – занятия следует прекратить и срочно обратиться к доктору.





