

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности необходимо четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить плановое обследование, вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Что нужно делать женщине во время беременности:

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость.
- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения.
- быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний).
- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, надевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье.
- сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации,
- исключить алкоголь и кофеин, особенно в первые 3 месяца беременности.
- при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности.





- правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна.
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А.
- ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель).
- снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее).
- ограничить потребление кофеина - менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл)
- избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу.
- если Вы курите, постараться бросить или снизить число выкуриваемых в день сигарет.

Немаловажным для будущей мамы является ее эмоциональный фон. На всем протяжении беременности Вам необходимо избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии. В случае болей, дискомфорта, появлении кровяных выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и белей необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.