

Режим дня во время беременности



Каждая будущая мама должна осознавать, что **беременность** — такое состояние организма, которое требует особого подхода, то есть соответствующих изменений в поведении, в привычном образе жизни беременной женщины.

- Следует избегать физического перенапряжения, т. е. прежде всего не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время.



- Кроме этого, следует **полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков, прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом**



- также необходимо воздержаться от принятия горячей ванны и посещения бани, долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), чрезмерного загораения и вообще долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.



- Как в первой, так и во второй половине беременности женщина также может продолжать заниматься привычными делами, домашней работой



- **Очень важный вопрос относительно дневного режима беременной женщины касается сна. продолжительность сна беременной должна быть не менее 8—9 ч.**
- **Наиболее оптимальное время для этого — с 22 ч вечера до 7 ч утра. Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1—2 ч после обеда), оптимально — с 14 до 16 ч.**

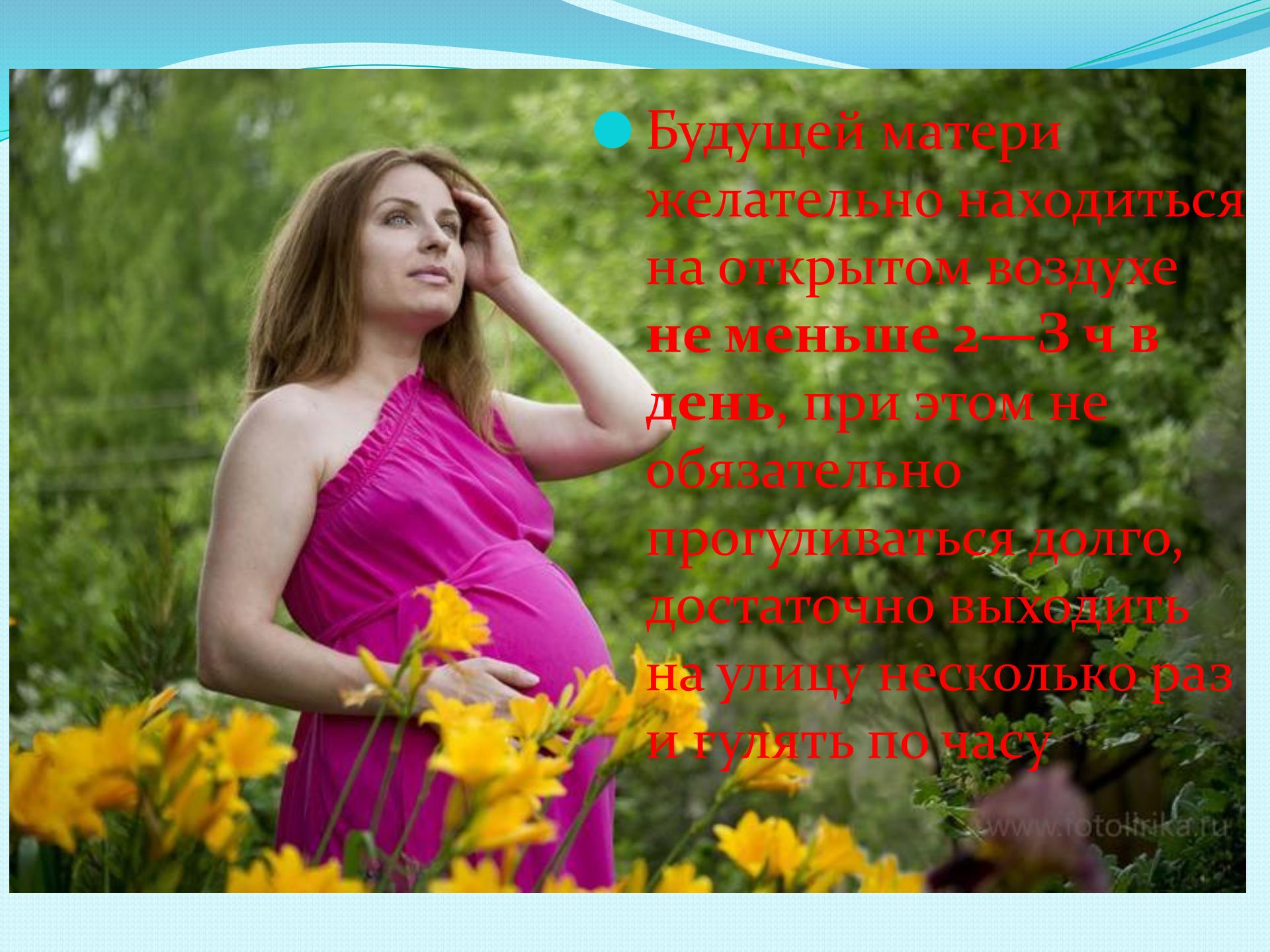


- Так как питание во время беременности — один из основных и важных факторов здорового ее протекания и сохранения здоровье матери, то прием пищи следует проводить в одни и те же часы



- Помимо естественных движений, осуществляемых за счет бытовых дел и домашней работы, **беременной женщине полезно хотя бы два раза в день:** утром (после подъема до завтрака) и во второй половине дня (за 1 ч до обеда или через 2 ч после него) **выполнять дополнительные гимнастические упражнения, полезные для развития будущего ребенка.**



- 
- A pregnant woman with long brown hair, wearing a bright pink halter-neck dress, stands in a field of yellow flowers. She is looking upwards and to the right, with her right hand resting on her forehead and her left hand on her belly. The background is a lush green forest.
- Будущей матери желательно находиться на открытом воздухе не меньше 2—3 ч в день, при этом не обязательно прогуливаться долго, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу

- Не менее значимую роль, чем завтрак, играет обед беременной женщины. Обед будущей матери должен приходиться на 13—14 ч дня (не позже).





- На 18—19 ч вечера приходится ужин. Устраивать ужин позже 19 ч вечера не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна.

- Как правило, во время беременности у многих женщин развивается склонность к запорам, которая прогрессивно нарастает с увеличением срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечника, здоровой беременной рекомендуется употреблять больше грубой пищи. Правильное, разнообразное питание позволяет избежать запоров, вздутия живота



- **беременная женщина должна ежедневно принимать теплый душ**

- Лучше всего пользоваться душем при температуре 35— 40 °С. Общая продолжительность мытья не должна превышать 15—20 мин.



Что касается купания в водоемах (море), то они не противопоказаны в том случае, если **беременность протекает без осложнений** и если водоем **экологически чист**. В противном случае от купания следует воздержаться — либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

- На первых сроках беременности необходимо обязательно включить в свое расписание посещение всех врачей специалистов



- Помимо следования основному распорядку дня, каждая беременная женщина обязана регулярно посещать женскую консультацию, своего акушера-гинеколога, сдавать необходимые анализы и четко следовать всем необходимым медицинским указаниям.



- Во второй половине беременности (на 6—7-м месяце) можно начать посещение курсов для будущих матерей, на которых беременная женщина сможет получить массу



полезной информации



Питание во время беременности



Правильное, полноценное питание - одно из важнейших условий благополучного протекания беременности и рождения крепкого, здорового ребенка. Ведь полезных питательных веществ, получаемых с пищей, должно хватать не только самой будущей маме, но и малышу.

- Беременной женщине нужно внести изменения в режим питания. Перейдите с обычного трехразового питания на 4-5-разовое в первой половине беременности и на 5-6-7-разовое во второй. Последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.





- По сравнению с обычным рационом пища беременной женщины должна содержать значительно больше белков, витаминов и микроэлементов.



- **Молочные продукты** содержат белки, необходимые для роста ребенка и восполнения нужд материнского организма, а также микроэлементы (кальций) необходимые для укрепления костей и зубов.



Мясные продукты
– содержат белки,
железо и витамины
группы «В», также
необходимые как
для восполнения
нужд материнского
организма, так и
для развития
ребенка.

● Хлебные изделия, крупы, картофель

– содержат углеводы, витамины, микроэлементы и клетчатку.



© 091184.baby.ru

● **Фрукты и овощи**– содержат различные витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания различных функций организма, и клетчатку для улучшения процессов пищеварения.



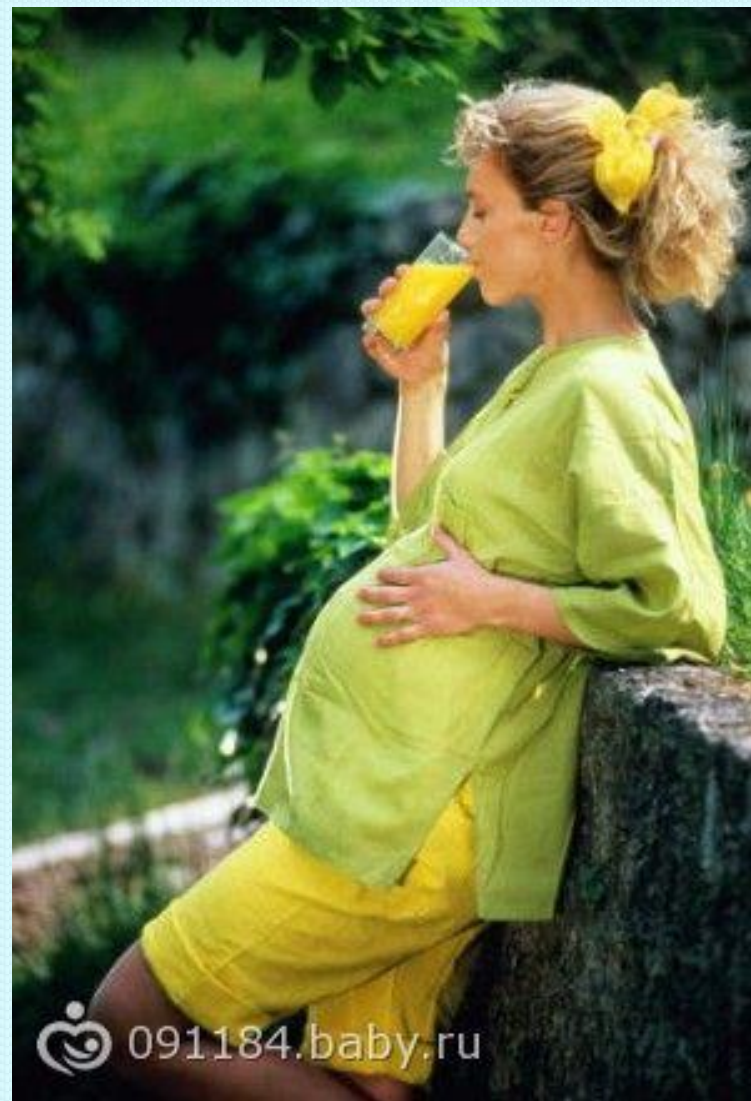
Питание в первый триместр беременности

- В 1-м триместре беременности рацион женщины существенно не отличается от ее меню до беременности, могут лишь поменяться вкусы беременной. Но уже сейчас нужно начать придерживаться принципов правильного питания, чтобы избежать токсикоза и заложить основу правильного развития эмбриона.



Питание во второй триместр беременности

- В это время в рационе беременной должно быть умеренное содержание углеводов, так как избыточное потребление их может привести к излишнему прибавлению в весе. Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, содержащих много холестерина и затрудняющих работу печени. Если будущая мать не может отказаться от яичницы и салатов с рубленым яйцом, лучше использовать только белок.



Питание в третий триместр беременности

- Рекомендации по питанию в 3 триместре беременности самые жесткие. следует ограничить количество жидкости до 1 л. Не рекомендуется употреблять в пищу мясные и рыбные бульоны. Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло. Прием препаратов фолиевой кислоты, йода, витамина Е продолжаем.
- Продолжаем устраивать разгрузочные кефирные и яблочные дни 1-2 раза в неделю. В последний месяц беременности следует ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, меда, варенья и др, отказаться совсем от мучных изделий и жирной пищи



- **Белков** надо употреблять не менее 100 грамм в сутки в первой половине беременности и на менее 120 грамм - во второй;
- Потребление **жиров** должно составлять около 80 грамм в сутки, в том числе растительных - 15-30 грамм ;
- **Углеводов** рекомендуется употреблять в среднем 350 грамм в сутки в первой половине беременности и 400 - во второй;
- **Жидкости** беременной женщине требуется два - два с половиной литра в сутки;
- Суточная потребность в **витамине Е** - 15-20 мг ;
- **Витамин С** Суточная потребность - 100-200 мг.
- **Витамины группы В**
- **Витамин А** Суточная потребность - 2.5 мг.
- **Витамин D**
- **Фолиевая кислота**
- **Минеральные вещества и микроэлементы**
- **Калий и натрий.** Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг



Конец

- Спасибо за внимание