

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



mamasite.ucoz.ru

- 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.

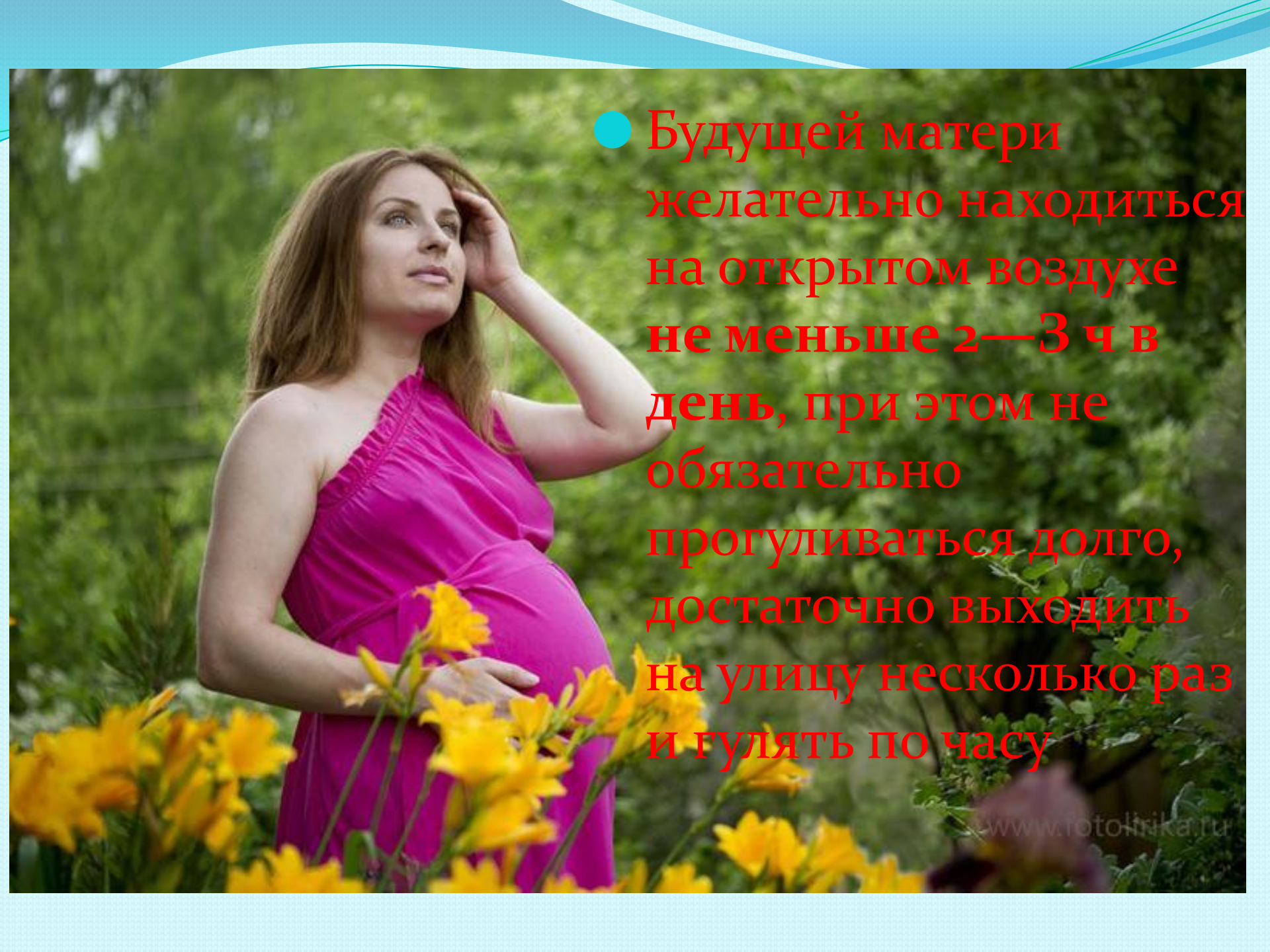


- Так как питание во время беременности — один из основных и важных факторов здорового ее протекания и сохранения здоровье матери, то прием пищи следует проводить в одни и те же часы



- 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 one-shoulder dress, stands in a field of yellow flowers. She is looking upwards and to the right, with her left hand resting on her forehead and her right hand gently touching her pregnant belly. The background is a lush green field with trees.
- 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.



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



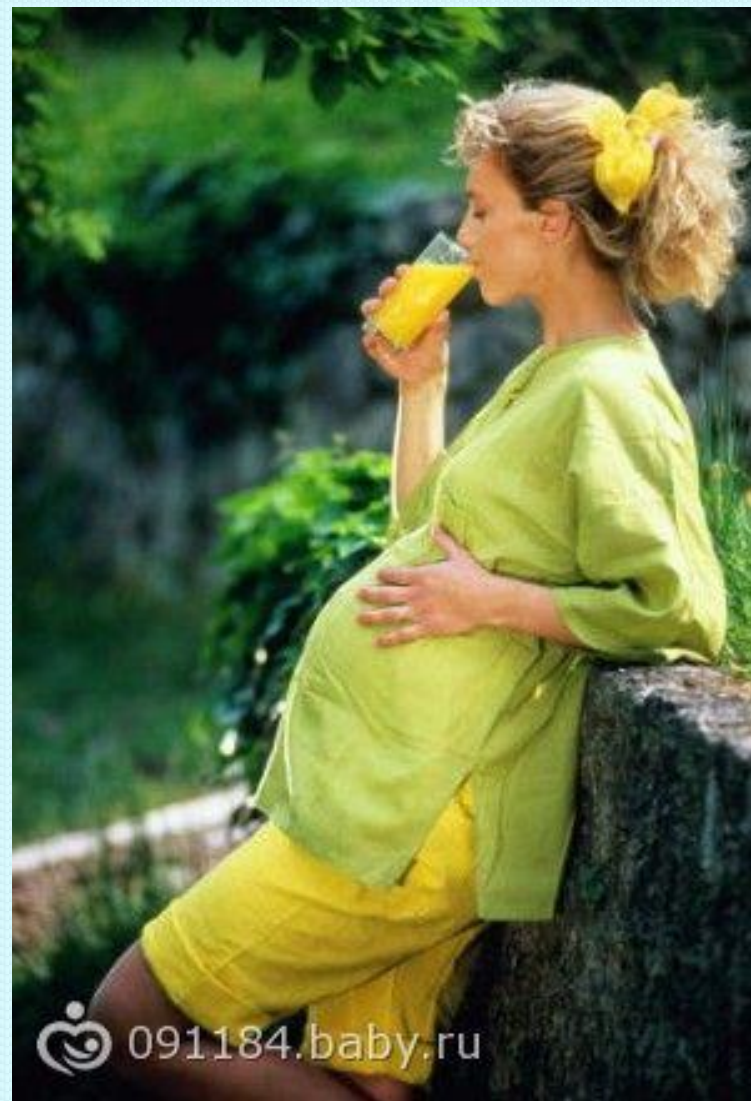
Питание в первый триместр беременности

- 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