

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Для того чтобы ваш ребенок родился и рос здоровым, необходимо провести тщательное планирование этого события и заняться подготовкой еще за несколько месяцев до зачатия.



Как бы это ни было печально, но многие супружеские пары пренебрегают этими рекомендациями и надеются на «авось», что и приводит к нерадостным последствиям.

С чего начать?

Если вы убедились в том, что готовы стать родителями, то необходимо отправиться прямо к врачу, в женскую консультацию. Там вам назначат необходимое обследование и анализы, которые необходимо будет пройти, чтобы получить максимально точные и верные консультации по поводу именно вашего случая.

Приблизительно за два месяца до планируемого зачатия, необходимо отказаться от всех вредных привычек и стараться перейти на абсолютно здоровый образ жизни, причем не только для будущей матери ребенка, но и для отца.

В такой период будет полезным употребление фолиевой кислоты (400 мкг в сутки), которая влияет на дальнейшее гармоничное развитие плода, на отсутствие всяческих нарушений во время беременности и отсутствие различных заболеваний.

Займитесь собой, избегайте стрессов, подберите правильное питание, наполненное витаминами и минералами, старайтесь исключать переутомления и возможности вирусных и простудных заболеваний. Именно с таких несложных правил начинается подготовка к рождению здорового ребенка.

Основополагающим правилом удачного протекания любой беременности является правильное питание, а также удачно спланированный дневной рацион. Беременным женщинам лучше отказаться от сладких и мучных блюд, слишком соленных и острых.

Лучше исключить газированные напитки, исключение могут составить слабосоленые минеральные воды, из которых удаляются лишние газы.

Во время беременности необходимо беречь сердечно-сосудистую систему, а слишком крепкий чай или кофе – это лишняя нагрузка на нее. Старайтесь, чтобы пища была, в основном, домашнего приготовления, без различных добавок и примесей, с добавлением лишь натуральных продуктов. Очень полезным во время беременности будет употребление фруктов, овощей, молочных продуктов, рыбы и мяса, натуральных соков.

Все эти продукты содержат жизненно важные и необходимые микроэлементы для нормального и своевременного развития плода.

Прием витаминов во время беременности – дело похвальное, но стоит помнить, что излишнее употребление искусственных витаминных комплексов, может негативно сказаться на здоровье будущего ребенка.

Как показывает практика, большинство будущих матерей любят заниматься «самоназначением» витаминов. Прежде чем начать принимать тот или иной вид препаратов, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Чем это чревато? Ну, например, чрезмерное употребление витамина А может стать причиной развития различных пороков у младенца: нарушения скелета, мозга, глазных яблок. А избыток витамина Д приводит к переизбытку кальция в развивающемся плоде, что может привести к затрудненному умственному развитию.



Советы

- Ни в коем случае не допускайте мысли, что раз вы беременны, то вам нужно постоянно отдыхать. Да, отдых необходим по мере накопления усталости, но и движение является обязательным пунктом в этот период.
- Гуляйте, ходите, можете записаться на специальную гимнастику для беременных, где разработаны специальные комплексы упражнений и нагрузок, которые необходимы для формирования и правильного развития будущего малыша.
- Можно посещать бассейн, упражнения аквааэробики смогут хорошо подготовить мышцы таза, живота и спины, которым предстоит немало потрудиться при рождении малыша на свет. Бассейны – это хорошо, а вот открытые водоемы – не очень то, ведь плавая в них, очень легко подхватить инфекцию.
- Старайтесь ограничивать себя от всяческих заболеваний и вирусов, как можно реже появляйтесь в местах, которые переполнены людьми, следите за своей гигиеной – чаще мойте руки. Со всем этим не забывайте во время посещать врачей, выполнять их рекомендации и своевременно посещать УЗИ. Эта процедура позволит вам наблюдать за состоянием и развитием плода – вы сможете увидеть все в режиме реального времени – жизненно важные органы и другие необходимые показатели.
- Старайтесь во время и до беременности прочесть как можно больше книг интересующей вас тематики, вы должны быть грамотными в этом

вопросе. Ведь, к сожалению, врачи тоже попадают разные, поэтому вы должны приблизительно знать, что и как должно протекать и происходить с каждым новым днем вашего интересного положения.

Если вы подойдете серьезно к планированию беременности, будете начитанной в этом вопросе, придерживаясь рекомендаций врачей, то на свет появится здоровый и счастливый малыш.

Малыш начинает питаться еще в утробе матери, а после рождения – приоритет грудному вскармливанию. Здесь мамам следует ответственно подойти к этому вопросу, что она будет кушать – то будет получать и малыш. Поэтому питание мамы должно быть сбалансированным и правильным. Чем дольше женщина кормит грудью малыша, тем здоровее малыш (доказано учеными). Искусственные смеси и на 40% не заменят грудного молока, поэтому – смеси – крайний вариант, когда молока в груди нет. Но если оно есть – не лишайте малыша этого удовольствия. Вскормленный грудью ребенок растет более развитым и уравновешенным. Огромную роль играют эмоции. Мамочка должна пребывать в позитивном и спокойном состоянии, когда кормит малыша.

И напоследок — самое, наверное, важное для ожидающей малыша мамы: ваш общий настрой имеет большое значение для хода родов. Если вас одолевают беспокойство и сомнения, если существует внутренний конфликт по поводу будущего материнства, то риск осложнений становится выше. Это важно помнить: ведь от этого зависит многое для вас и малыша. Расслабленная, уверенная в себе женщина, ожидающая желанного ребенка, скорее всего, родит легко и без осложнений.