

detkityumen.ru

**Распорядок дня беременной женщины** Женщине, живущей по распорядку, значительно легче перенести беременность, нежели той женщине, что распорядка не признает и живет по принципу "как придется".

Распорядок дня необходим для нормальной жизнедеятельности организма, ведь это определенный ритм, к которому организм подстраивается, привыкает, тем самым облегчая себе существование.

Любые нарушения распорядка дня вызывают нежелательные сбои в тех или иных органах и системах. Если такие сбои повторяются часто, то они приводят к более быстрому изнашиванию организма (и к старению), к болезни.

Рассмотрим зависимость организма от распорядка хотя бы на примере функционирования желудочно-кишечного тракта.

Большое значение в работе желудка и кишечника имеют рефлексы — и безусловные, и условные. Если человек принимает пищу в строго определенные часы, его организм уже "знает" эти часы и готовится к поступлению пищи — загодя вырабатывает пищеварительные соки. После того, как порция пищи поступает в желудок, она сразу начинает обрабатываться уже готовым соком — процесс пищеварения идет быстрее и с меньшими энергетическими затратами (следовательно, с меньшим износом). Так — по биологическим часам — предпочитают работать и кишечник, и печень с желчным пузырем, и поджелудочная железа, и другие органы.

А теперь представим, что час приема пищи настал, желудок выработал сок, но порция пищи не поступила. Тут и возникают неприятные ощущения голода: соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, раздражает слизистую оболочку желудка и со временем может привести к развитию гастрита.

Вот пример другого сбоя: желудок обработал поступившую в него пищу, небольшими порциями протолкнул ее дальше — в двенадцатиперстную кишку, приготовился отдохнуть, но в него вдруг поступает еще порция пищи... Опять работа — на этот раз на износ.

Хороший распорядок дня представляет собой наиболее гармоничное сочетание физического труда и отдыха, умственного труда и отдыха, времени бодрствования и времени сна, времени приема пищи, приема водных закаливающих процедур, совершения прогулок и т.д.

Распорядок дня должен быть продуман и составлен один раз и навсегда (переход на новый распорядок всегда сопряжен с дополнительной нагрузкой на организм, — пусть и не

всегда человеку заметной) с учетом индивидуальных особенностей, профессиональной деятельности, возраста; должны быть учтены и рекомендации врача.

Каждая женщина сама составит себе распорядок дня, но она должна принять во внимание некоторые принципы:

- физическая деятельность должна быть запланирована на первую половину дня;
- физический труд не должен следовать сразу за приемом пищи;
- продолжительность ночного сна должна быть достаточной;
- нельзя заниматься напряженным интеллектуальным трудом перед самым сном.

Человек, строго следующий правильному распорядку дня, менее подвержен заболеваниям, бодр, всегда пребывает в хорошем настроении, дольше сохраняет работоспособность; организм его меньше изнашивается, а следовательно - дольше остается молодым.

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/135/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/135/)