

detkityumen.ru

## 7 способов иметь здоровую беременность

Вы забеременели, встали на учет, скупаете пинетки и не знаете, что делать дальше? Дальше вам придется кардинально менять привычки и распорядок дня. Больше отдыхать, бросить вредные привычки и правильно питаться. Вот 7 самых простых советов о том, как сохранить свое здоровье и родить здорового малыша.

### 1. Йогурт с утра.

Раньше предпочитали чашечку свежесваренного кофе по утрам? Забудьте! Если вы в первом триместре, в связи с перестройкой гормонов, вас частенько тянет на сладкие продукты типа мороженого. Лучше начинайте утро с натурального молочного йогурта. Йогурт содержит приличное количество белка и кальция. Когда дело доходит до «есть за двоих», то йогурт и кисломолочные продукты, это как раз то, что нужно съедать в двойной порции! Чтобы как-то подсластить жизнь, просто добавьте ягод, не злоупотребляйте сахаром, потом вы скажете себе за это спасибо.

### 2. Включить рыбу в меню.

Рыба является отличным источником белка и пополнит ваш рацион незаменимыми жирными кислотами, которые помогут развиваться мозгу ребенка. Одно исследование показало, что мамы, которые ели не менее двух порций рыбы в неделю во время беременности, на 60% снизили риск развития симптомов синдрома дефицита внимания и гиперактивности малыша! Однако, некоторая рыба, как известно, содержит повышенное количество ртути, поэтому не увлекайтесь лососем и не ешьте морскую рыбу более 2 раз в неделю.

### 3. Не игнорировать витамины.

Врачи рекомендуют начинать принимать витамины для беременных еще до зачатия и, конечно, продолжать после. Это один из способов, чтобы убедиться, что женщина получает достаточно фолиевой кислоты и других витаминов и минералов в первые критические для жизни эмбриона недели после зачатия.

### 4. Исключить транс-жиры.

Транс-жиры — это ингредиенты, перечисленные на этикетках как гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла, ими грешат многие известные бренды. Например, это - пончики, картофельные чипсы, различные видов конфет, шоколадных батончиков, печенья, а также фаст-фуд и жареная еда.

Из-за возникающих у потребителей проблем со здоровьем, некоторые производители продуктов питания решили прекратить использование транс-жиров в течение последних нескольких лет. Другие же наоборот, не собираются. Почему стоит читать этикетки внимательно и избегать транс-жиров? Исследования показали, что потребление этих химических измененных жиров во время беременности, могут поставить женщин в группу повышенного риска.

### 5. Больше гулять.

Прибавка веса не заставит себя долго ждать, помимо правильного питания вам необходимы прогулки на свежем воздухе. Беременность — это не болезнь, поэтому двигайтесь как можно больше. Ходьба является одним из лучших упражнений для укрепления сердечнососудистой системы и это достаточно безопасно, даже если у вас существует небольшой тонус матки. Ходьба также является одним из самых простых способов, чтобы начать тренировку, если вы ранее не были активной. Попробуйте 20-минутную прогулку после ужина.

## **6. Делать массаж.**

Нужен повод, чтобы записаться на массаж? Когда вы беременны, некоторые из многих преимуществ массажа это – решение проблем со сном, улучшение осанки, улучшение кровообращения, снятие стресса. Просто убедитесь, что массажист, которого вы выбрали, имеет опыт работы с будущими мамами и необходимое адаптивное оборудование.

## **7. Забыть про сахар**

Ох, сахар, почему? Во время беременности, поедая слишком много сладких продуктов можно не только прилично растолстеть, но и таким образом вызвать лавинообразный риск проблем, в том числе гестационный сахарный диабет, большой вес при рождении младенца, что предрасполагает к необходимости кесарева сечения. А зачем вам катиться вместе с лавиной проблем, ведь болезни проще предупредить, чем лечить!

по материалам группы [Современные родители!](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/2652/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/2652/)