detkityumen.ru

Встреча Нового года и беременность – что необходимо помнить?

К любимому празднику мандаринов, подарков и пожеланий все мы начинаем готовиться еще в начале декабря – потихоньку покупаем презенты, размышляем – с кем, в чем и где встречать, составляем список продуктов для новогоднего стола.

Для будущих мам подготовка к празднику осложняется еще и **многочисленными ограничениями**. Ведь хочется и встретить новый год по-человечески, и не навредить малышу. Итак, что нужно знать о новогоднем торжестве будущим мамам?

Правила подготовки к празднику будущих мам

Для начала следует осознать, что до момента появления крохи на свет вы все делите с ним на двоих – пищу, эмоции, нагрузки, переживания и пр. Поэтому подготовка к празднику должна происходить **максимально осторожно.**

То есть, для беременной в предновогодней традиционной "гонке" **недопустимы…**

Любые переживания негативной окраски. **Никаких отрицательных эмоций!** Окружайте себя позитивом, игнорируйте все, что может испортить вам настроение, ищите дополнительные "витамины счастья".

Утомляющая нагрузка, перенапряжение. Готовьтесь не к новому году, а к рождению малыша – это ваша задача "number one". Обо всем остальном пусть заботятся ваши близкие. Усердно намывать квартиру к празднику, бегать по магазинам, прыгать под потолком, развешивая гирлянды, и часами стоять у плиты – их работа. Ваша – получать удовольствие, наглаживать животик и писать Деду Морозу записки с пожеланиями.

Громкая музыка, шумные публичные места. О предрождественских столпотворениях, рынках и гипермаркетах забудьте. По магазинам лучше всего ходить в часы наименьшей покупательской нагрузки – когда отсутствуют "пробки" в торговых рядах, и огромную магазинную тележку можно катить себе в любом направлении без риска столкновения. Не забудьте позаботиться о покупке такого нужного предмета, как беруши, и создайте для себя в квартире "уголок релакса".

Тяжелые сумки. **Никаких тяжестей!** Если планируются тяжелые и объемные покупки – берите с собой помощника либо заказывайте товар на дом.

2-3-дневная вахта у плиты. Все заботы по приготовлению новогоднего стола снисходительно передайте близким. Если передать некому, а супруг умеет готовить только бульон из-под яиц, то сократите меню вдвое, и предоставьте мужу возможность помочь вам с чисткой овощей, мытьем посуды и кромсанием колбасы на оливье.

Генеральная уборка, перестановка мебели. Аналогично: **вы координируете, близкие таскают** тяжести и намывают квартиру.

И не забудьте, что у вас есть **право – в любой момент праздника уйти в свою комнату, прилечь на диванчик** и, подняв ножки повыше, смотреть любимую комедию по ТВ в гордом одиночестве, уплетая новогодние вкусности с тарелки.

Если же встреча нового года проходит в кафе, не стоит прыгать вместе со всеми на танцполе под оглушающую музыку и откладывать возвращение домой до утра.

Правила красоты для будущих мам в Новый год

Что касается новогоднего образа, будущих мам и здесь ждут свои ограничения правила. Красоты и неповторимости никто не отменял (а беременная женщина должна быть еще более обворожительная), но к созданию образа подходим разумно:

Вопрос – стричься или нет – зависит исключительно от вашего желания (о суевериях говорить не будем). Врачами **стрижки во время беременности не запрещены.**

Решили обновить надоевший цвет волос? Конечно, **лучше бы подождать** до рождения ребенка. Но если очень-очень хочется и вообще никак без этого не обойтись, то используйте только натуральные красители, безаммиачные краски и, желательно, дома.

От **химической завивки придется отказаться** – врачи категорически не рекомендуют (ее химический состав на пользу ребенку не пойдет).

Макияж, косметика. Никаких "толстых-толстых" слоев косметики. **Кожа должна дышать.** Выбирайте легкие и качественные средства (лучше для чувствительной кожи), пудру вместо тонального крема, светлые оттенки.

Духи. **Аромат должен быть легким**, не раздражающим. От дешевых духов сразу откажитесь во избежание аллергии.

Наряд. Ну конечно же, вы должны быть неотразимы. Но **комфорт важнее**. Не должно нигде жать, натирать и слишком утягивать.

Блюда и напитки на Новый год для беременных

Праздничное застолье для будущих мам имеет **свои правила:**

Переедание – не на пользу. Едим в меру.

С соленьями-копченьями, острым/жареным и консервами – максимально осторожно.

Выбираем фруктовые десерты вместо мучных.

Дегустацию заморской экзотики и новых "оригинальных" блюд откладываем на "после рождения…".

Любимую канцерогенную корочку на курице отдаем супругу, налегаем на овощи и зелень.

От алкоголя лучше совсем отказаться. Но если страшно хочется звякнуть бокалами по-взрослому, можно плеснуть немножко красного вина в бокал. А вообще — помните, что для будущей мамы не существует безопасной дозы алкоголя! Читайте также: Что можно, а что нельзя пить беременным?

И главное новогоднее правило будущей мамы – помните о том, что запрещено, но **основной упор делайте на то, что разрешено.** С творческим подходом, разумеется.

Где бы и в чем бы Вы ни встречали Новый год, у вас двойной праздник – **Новый год и ожидание рождения вашего малыша.**

Ольга Сикирина, практикующий врач, акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, маммолог, специалист УЗД **https://www.colady.ru/**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/5370/