

Образ жизни во время беременности*



Полноценное и разнообразное питание

Организм матери – единственный источник питательных веществ для плода, поэтому необходимо:

- ♥ включать в рацион фрукты, овощи, молочные и зерновые продукты, достаточное количество животного (мясо, рыба, птица, яйца, творог) и/или растительного белка (бобовые, тофу, чечевица, орехи)**
- ♥ питаться 4-5 раз в день небольшими порциями
- ♥ пить 1,5-2 л чистой воды в день



Регулярная физическая активность (30-40 мин в день)

- ♥ прогулки на свежем воздухе, т.к. потребность в кислороде увеличивается на 30%
- ♥ адаптированные для беременных зарядка, плавание, пилатес, йога, танцы, аэробика под присмотром специалиста



Ограничения

- не поднимать тяжести
- не есть сырое, жареное
- не перегреваться (бани, сауны) и не переохлаждаться

Полностью исключить курение и алкоголь



Следует внепланово обратиться к акушеру-гинекологу при:

- болях внизу живота и пояснице
- кровяных, водянистых выделениях
- нарушениях зрения, дыхания
- обмороках, судорогах рук или ног
- сильной головной боли
- отсутствии шевелений плода
- частом мочеиспускании, сопровождающимся болью в животе и почках

При повышении температуры тела и появлении симптомов вирусной инфекции вызвать **терапевта на дом!**

* обязательна консультация специалиста!

** при отсутствии противопоказаний



Контроль веса

Составить **с врачом** индивидуальный план питания и контроля веса.

Норма прибавки веса при:

- ♥ нормальном весе- 10-13,6 кг
- ♥ избытке веса - 7-9 кг
- ♥ дефиците веса- 12-15 кг



Гигиена тела и мыслей

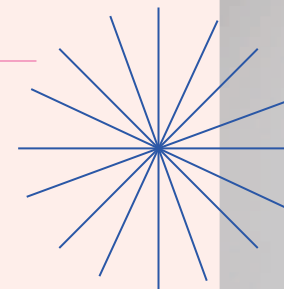
- ♥ максимально удобные одежда и обувь из натуральных тканей
- ♥ ежедневный теплый душ
- ♥ частая смена нательного и постельного белья
- ♥ уход за зубами и полостью рта

Эмоциональное спокойствие, частый отдых (стрессовые ситуации повышают риск преждевременных родов)



Полноценный здоровый сон

- ♥ отход ко сну не позднее 10 вечера, для своевременной выработки гормона сна мелатонина
- ♥ сон в течение 8-10 часов



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

общие рекомендации

ПОДРОБНЕЕ
ПО QR-КОДУ:



Ключевые микронутриенты в течение беременности



Для грамотного составления рациона обязательна консультация врача!

1 триместр (1 - 13 неделя)

2 триместр (14 - 27 неделя)

3 триместр (28 - 41 неделя)



Фолиевая кислота (витамин В9)

- ♥ для появления новых клеток, формирования плаценты, мозга и сосудов ребенка
- ♥ для поддержки работы сердца матери, стабилизации эмоционального состояния



Омега-3

- ♥ для формирования, развития головного мозга ребенка, иммунитета, органов зрения и нервной системы



Витамин Е

- ♥ для участия в доставке клеткам эмбриона кислорода, роста плода
- ♥ для улучшения эластичности мягких тканей и предотвращения растяжек у матери



Железо

- ♥ недостаток влечет задержку в развитии плода, постоянную сонливость, раздражительность, головокружение у матери



Йод

- ♥ нехватка порождает осложнения беременности, задержку развития ребенка



Кальций

- ♥ нехватка порождает осложнения беременности, задержку развития ребенка



Витамин D3

- ♥ для формирования костей ребенка, его сердечно-сосудистой системы



Витамин С

- ♥ для подготовки иммунной системы ребенка к появлению на свет
- ♥ для содействия усвоению железа



Витамин К

- ♥ для свертываемости крови, заживления ран, формирования костей

Источники (на 100 г)

Норма в сутки

• арахис, говяжья печень (240 мкг), семена подсолнечника (140 мкг)	400 мкг
• льняное масло (52,8 г) • семена чиа (19 г), грецкие орехи (10,2 г)	1,4 г
• масло зародышей пшеницы (150 мг), семена подсолнечника (26-31 мг), миндаль (25-30 мг)	15 мкг
• свиная печень (20,2 мг), морская капуста (12 мг)	27 мкг
• йодированная соль (3 000 мкг), морские водоросли (300 – 1 500 мкг)	220 мкг
• семена подсолнечника (367 мг), миндаль (335 мг), зелень укропа (223-245 мг)	1 000 мг
• жирная рыба (350 МЕ), лосось (250 МЕ)	600-800 МЕ
• шиповник (650 мг), облепиха, перец сладкий (200 мг)	120 мг
• курага (1 717 мг), фасоль (1 100 мг), чернослив (864 мг)	2 900 мг

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

