

Питание во время беременности

Питание беременной должно покрывать расходы материнского организма и обеспечивать возрастающую потребность плода в необходимых для его правильного развития питательных веществах.

Лишний вес, как и его дефицит, увеличивает **риск осложнений** для женщины и ее ребенка. Вес следует нормализовать до наступления беременности.

Питание беременной должно быть разнообразным и содержать:

- ✓ животные белки: нежирное мясо, рыба, молочные продукты;
- ✓ растительные белки: крупы, бобовые; углеводы и клетчатку: фрукты, овощи (лучше сезонные), зелень, крупы;
- ✓ жиры: подсолнечное, оливковое, льняное, сливочное масло;
- ✓ фолиевую кислоту: крупы, отрубной хлеб;
- ✓ кальций: молоко, кефир, творог, сыр;
- ✓ железо: мясо, яйца, крупы, сухофрукты.

Потребление воды зависит от веса беременной, состояния здоровья, триместра беременности, в среднем - **1,5-2,5 л. в день**.

Следует исключить недоваренное мясо и рыбу, шашлык, суши, непастеризованное молоко, фастфуд, острое, копченое, соленое, крепкий чай, кофе, сладкие газировки, пакетированные соки. В качестве питья можно использовать воду, компоты, некрепкий чай.

Блюда рекомендуется готовить путем тушения, запекания, варения.

Чего следует избегать:

- ✗ эмоциональных стрессов;
- ✗ накуренных помещений;
- ✗ большого скопления людей.

Категорически запрещается:

- ✗ курить;
- ✗ употреблять алкогольные напитки, наркотики;
- ✗ поднимать тяжести.



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ -
ЗАЛОГ СПОКОЙНОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ И
ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША!**



Министерство
здравоохранения
Пензенской
области



**ГИГИЕНА
БЕРЕМЕННОЙ
ЖЕНЩИНЫ**

Гигиена беременных включает мероприятия, направленные на сохранение здоровья женщины и плода, обеспечение нормального течения родов, послеродового периода и грудного вскармливания.

Личная гигиена включает:

- ❖ Ежедневный теплый душ (ванны, сауны, бани не рекомендуются).
- ❖ При отсутствии такой возможности - ежедневное обтирание полотенцем, смоченным водой комнатной температуры.
- ❖ Летом полезны недлительные (до 20 минут) солнечные ванны (до 11:00 или после 17:00).



Интимная гигиена

- ❖ Уход за наружными половыми органами заключается в подмывании теплой водой с мылом. Лучше пользоваться мылом для интимной гигиены и отдельным полотенцем.
- ❖ Подмываться нужно предварительно вымытыми руками, теплой проточной водой движениями спереди назад, после чего следует промокнуть наружные половые органы мягким полотенцем.
- ❖ Не рекомендуется постоянное использование ежедневных прокладок. Влажные салфетки можно использовать (в случае необходимости) только специальные (для интимной гигиены).
- ❖ При нормальном течении беременности нет необходимости отказываться от половой жизни.



Гигиена молочных желез

Для подготовки молочных желез к кормлению, рекомендуется:

- ❖ Обтирание их после душа жестким полотенцем.
- ❖ Воздушные ванны (нахождение обнаженной в комнате) ежедневно при температуре 20-22 °С, начиная с 5-10 минут и постепенно увеличивая продолжительность до 20-30 минут.



Особенности режима дня

- ❖ В ожидании малыша женщина должна спать немного дольше, в среднем **от 9 до 11 часов**. При наличии желания рекомендуется и дневной сон.
- ❖ Перед сном следует обязательно проветрить комнату.



- ❖ Чистить зубы следует утром после завтрака и вечером перед сном, после каждого приема пищи полоскать рот водой или использовать ополаскиватели.
- ❖ На свежем воздухе необходимо ежедневно находиться не менее 1,5-2 часов.
- ❖ Работающим женщинам нужно избегать длительного нахождения на ногах или сидения.
- ❖ Следует чаще менять положение и каждый час делать 10-минутный перерыв.
- ❖ Следует отказаться от работы в ночное время и от труда, связанного с тяжелой физической нагрузкой, рентгеновским излучением, вибрацией.

Требования к одежде

- ❖ Нижнее белье должно быть комфортным, из натуральных тканей, менять надо ежедневно. Обтягивающее синтетическое белье провоцирует развитие воспалительных заболеваний.
- ❖ Следует отдавать предпочтение бюстгальтерам из натуральных тканей с глубокими чашечками и широкими лямками.
- ❖ Рекомендуется ношение удобной свободной одежды, не стесняющую грудь, живот и не сдавливающую нижние конечности.
- ❖ Обувь должна быть удобной, на низком широком каблуке.



Физическая активность

- ❖ При нормальном течении беременности рекомендуется умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день) под контролем врача, особенно во второй половине беременности.
- ❖ Следует избегать физических упражнений, которые могут привести к падению, травме живота, исключить занятия, связанные с прыжками, бегом, резкими движениями.
- ❖ Можно использовать специальные комплексы упражнений для укрепления мышц, участвующих в родах.