**БОЮСЬ БЕРЕМЕННОСТИ ИЗ-ЗА ЛИШНЕГО ВЕСА...**

⠀

Знакомая проблема?

⠀

Начитались всяких баек, и боитесь рожать?

⠀

Наш лучший акушер расскажет, откуда берётся новая цифра на весах:

⠀

Итак, основная часть набранных кило приходится на долю самого ребенка, вес которого составляет около 3-4 кг.

⠀

Столько же отводится на жировые отложения.

⠀

Матка и околоплодные воды весят до 2 кг + увеличение объема крови и увеличение молочных желез 3-4 кг.

⠀

Еще 2,8 кг занимают дополнительные жидкости в организме.

⠀

Исходя из этих расчетов, будущая мама может набрать до 14 кг веса и не волноваться о лишних килограммах.

⠀

На то, сколько в итоге килограммов наберет во время беременности женщина, влияет ряд факторов:

⠀

 исходный вес будущей мамы

 склонность к полноте

 рост

 крупный плод

 водянка беременных (отеки)

 повышение аппетита

 возраст

⠀

Не бойтесь прибавки веса во время беременности. Здоровое питание и физическая активность под контролем специалиста помогут прийти в норму за короткий срок 

⠀

Будьте здоровы и подготовлены к каждому дню!

(Текст для аккаунта онлайн-школы для мам)