

Многие будущие мамочки, вынашивая под своим сердцем новую жизнь, часто задаются вопросом о воздействии на их организм различных продуктов питания и химических веществ. И это не удивительно, ведь в наше время так тяжело отыскать экологически чистый натуральный продукт, употребление которого пойдет только на благо будущему ребенку.

Однако все же существует определенный перечень

простых правил

соблюдение которых поможет Вам сохранить здоровье на протяжении всей беременности:



- Для начала постарайтесь придерживаться простых правил здорового питания: избегайте жареного, жирного и мучного, кушайте больше зелени, свежих овощей и фруктов;

- Исключите из своего рациона любой алкоголь (однако по праздникам можно себе позволить немного красного вина);



- Во что бы то ни стало, откажитесь от курения. И даже если вы не курите, избегайте накуренных помещений, ведь пассивное курение (присутствие в одном помещении с курящим человеком) не менее вредно, нежели активное;



- Снизьте контакт с различными химическими веществами (краски, лаки, моющие средства и пр), которые имеют резкий запах до минимума;



- Если в Вашем доме живёт кошка, старайтесь как можно чаще менять наполнитель для кошачьего туалета: в нем может накапливаться аммиак – вещество, вредное не только для беременных, но и для обычного человека;

- Постарайтесь отказаться от посещения сауны и бани. Если же вы решили немного попариться, сократите время процедуры до 3-4 минут;

- Исключите из своего рациона кофеинсодержащие продукты. Если же вы относитесь к группе кофеманов, то не употребляйте более 2 кофеинсодержащих напитков в день. Причем не забывайте, что кофеин содержится не только в кофе, но и в черном чае;



- Будьте особенно осторожны с употреблением в пищу мяса таких видов рыб, как акула, рыба-меч и королевская макрель. Для них характерно наличие ртути, большое количество которой может пагубно отразиться на развитии Вашего плода;

- Не употребляйте в пищу сырые или недоваренные продукты животного происхождения (мясо, рыбу, птицу, морепродукты, яйца), а также не пастеризованные молочные продукты. Риск наличия личинок различных вредителей, болезнетворных бактерий и вредоносных инфекций в таких продуктах питания в сотни раз выше, нежели в товарах, прошедших контроль и спецобработку;



- Никогда не принимайте лекарства, биологические добавки и комплексы витаминов без предварительной консультации с лечащим врачом.

- На более поздних сроках пополните свой гардероб беременной дорожным бандажом. Особенно это нехитрое устройство пригодится во время путешествия.

- Если вы любите путешествовать, соблюдайте несколько простых правил. Во-первых, при длительных поездках в автомобиле останавливайтесь примерно каждый час, чтобы пройтись и/или полежать. Во-вторых, пейте много воды. Однако это правило уместно, если Вы не страдаете отеками. В противном случае воду лучше всего заменить сочными фруктами, такими как зеленые яблоки. В-третьих, не забудьте взять с собой копию медицинских справок о том, как протекает Ваша беременность. Если Вам предстоит долгий перелет, обязательно перед путешествием приобретите в аптеке профилактические компрессионные чулки и оденьте их в самолете. Не стесняйтесь периодически вставать и гулять по салону, а также проводить разминку ног, чтобы избежать застоя крови и появления тромбов при резком вставании. Кстати, инструкцию для такой разминки Вы найдете в спинке переднего сидения в самолете.