**Образ жизни будущей мамы**

Многим женщинам собирающимся стать мамами приходится менять свой привычный образ жизни. Эффективные способы по улучшению самочувствия будущей мамы и здоровья ее малыша дают ведущие специалисты в области педиатрии. Даже в детской консультации предоставляются полезные советы о том, какой режим дня следует выбирать при беременности.

В первый месяц беременности большинство мам не чувствуют потребности что-то изменять в своем ритме жизни. Но уже на втором - третьем месяце в организме женщины происходят физиологические изменения, которые вызывают у женщин токсикоз. А этот неприятный симптом заставляет многих что-то менять в своем питании, графике работы и во всем распорядке не только мамы, но и всех ее домашних.

**Как противостоять токсикозу**

Токсикоз *очень* *любит* пустой желудок, особенно по утрам. Тошнота проходит если утром кушать: сушеные груши и яблоки, сухарики из черного хлеба и изюм. Если держать эти продукты всегда наготове, неприятные симптомы утром не станут беспокоить чрезмерно и Вы сможете заниматься домашними делами как обычно.

Врачи диетологи рекомендуют беременным принимать на завтрак меньше жидкости и больше твердой пищи. Правильное питание для большинства мам - самый оптимальный режим для хорошего самочувствия.