**О правильном питании и поведении и**

**беременной женщины**

Беременность — не болезнь, однако организм будущей матери работает в удвоенном режиме, что неизбежно вносит свои коррективы в привычный образ жизни и требует некоторого изменения поведения с учётом приоритета разумной осторожности

Основным правилом, мотивирующим поведение беременной, должно стать предупреждение влияния управляемых факторов внешней среды, имеющих доказанное или потенциально негативное влияние на плод.  Все изменения, происходящие в организме женщины в период беременности, имеют конечной целью подготовку к родовому стрессу и кровопотере, а также периоду лактации. В связи с этим крайне необходимо с первых недель беременности посещать соответствующие занятия, которые проводят в условиях женской консультации.

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая эпизод дневного сна.

При возникновении эмоциональной напряжённости и нарушений сна беременным можно рекомендовать аутотренинг, фитотерапию, ароматерапию, рисование, пение, занятия по системе биологической обратной связи, при необходимости — консультацию психотерапевта. Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы регулярные неутомительные пешие прогулки по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном. При этом место для ежедневных прогулок нужно выбирать подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам. При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха следует предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. На отдыхе следует исключить подъём и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце.

Беременным показаны тёплые воздушные ванны (температуры 22 °С) продолжительностью 5 мин в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5–6 мин — до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе

Рекомендованы общие солнечные ванны, начиная с 3 мин, с последующим увеличением на 2–3 мин в день — до 20 мин.

Ввиду риска нарушения фосфорно-кальциевого обмена у беременных в осенне-зимнее время года и весной при естественном относительном гиповитаминозе, особенно в северных районах страны, полезно ультрафиолетовое облучение тела в сроки беременности 18–20 и 35–37 недель.

Если беременность протекает нормально, разрешено купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.

Во время беременности следует по возможности воздержаться от авиаперелётов, предпочтительно пользоваться поездом или автомобилем. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их непременные спутники — шум и тряска

При пользовании общественным транспортом следует стремиться избежать часа пик и снизить до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не следует стесняться попросить пассажиров уступить место. Противопоказано бежать за уходящим поездом, автобусом или трамваем. При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение. Обязательно использование ремней безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю часть пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней грудной клеткой и ремнём можно было просунуть кулак. Существуют также специальные ремни для беременных, которые схожи со спортивными образцами и застёгиваются на груди, предотвращая давление ремней на область матки.

Беременным противопоказана езда на велосипеде и других видах транспорта, сопряжённая с вибрацией и сотрясением тела, создающая риск отслойки плаценты, а также способствующая травмам и воспалительным изменениям суставов, размягчённых под действием релаксина. Вождение автомобиля потенциально ограничивает не факт управления транспортным средством, а его качество, интенсивность движения и уровень шума, водительский стаж, длительность поездок и риск эмоциональной перегрузки водителя. Беременной, сидящей за рулем, следует стремиться избежать участия в дорожном движении в часы пробок, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.

Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающие в этих ситуациях мощные вибрации оказывают чрезвычайно негативное воздействие на мозг

Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от телосложения и привычного образа жизни женщины. Рекомендуемая кратность занятий — 2–3 раза в неделю. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими.

Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности. Суммарная длительность занятий обычно не превышает 40–50 мин. Перед началом физических упражнений

желательно съесть йогурт, фрукт средней величины или выпить стакан нежирного молока (кефира).

Специалисты, что большинству беременных наиболее подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики), который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. Весьма полезны кардиозанятия на щадящем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.

Цели занятий физической культурой во время беременности:

укрепление мышц спины; увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов; устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;

укрепление и увеличение эластичности мышц промежности; обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации; снижение риска чрезмерной прибавки массы тела; нормализация тонуса и функции внутренних органов.

При занятиях в тренажёрном зале следует разработать индивидуальную программу тренировок. Во время занятий нужно следить за пульсом и самочувствием. . Если во время занятий появляются одышка, слабость, головокружение, тянущие боли внизу живота, кровянистые выделения или другие необычные симптомы, нужно немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

Беременным противопоказаны занятия спортом и физические нагрузки при наличии:

острых заболеваний; обострения хронических заболеваний; симптомов угрозы прерывания беременности; выраженного  раннего токсикоза; преэклапсии; самопроизвольных абортов в анамнезе; многоводия;систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

Беременным противопоказана работа:

связанная с подъёмом предметов весом свыше трёх килограммов; на жаре; в условиях высокой влажности; на высоте; требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день; связанная со стоянием на ногах более четырёх часов подряд; в вынужденной рабочей позе; предусматривающая наклоны ниже уровня колен более 10 раз в час; требующая значительного нервно-эмоционального напряжения, особенно связанная с опасностью аварии, взрыва, форс-мажорной ситуации; в условиях значительного дефицита времени; связанная с воздействием неблагоприятных физических факторов (высокие и низкие температуры, электромагнитные поля, различные частоты и др.); связанная с воздействием химических веществ, способных оказать вредное воздействие на организм матери или плода; с веществами, обладающими неприятным запахом; с веществами, не имеющими токсической оценки; с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

Не рекомендовано работать беременным:

имеющим в анамнезе двое или более преждевременных родов; при истмико-цервикальной недостаточности; имеющим в анамнезе самопроизвольные аборты вследствие аномалии развития матки; при сердечной недостаточности; при синдроме Марфана; при гемоглобинопатиях; при сахарном диабете, осложнённом ретинопатией или нефропатией; при кровотечении из половых путей в III триместре; после 28 недель при многоплодной беременности.

Домашней работой будущей матери заниматься можно и нужно, соблюдая условие — не переусердствовать.

Оказавшись дома после трудового дня, необходимо отдохнуть лёжа в течение часа, прежде чем приступать к домашним обязанностям. Кроме того, каждые час–полтора желательно устраивать себе небольшие перерывы в занятиях. Никогда не следует отказываться от помощи близких.

Длительное нахождение на кухне, особенно маленькой по площади, при высокой температуре и влажности может способствовать расширению кровеносных сосудов, что небезопасно для беременной, так как приток крови к матке повышает её возбудимость. Оптимально пребывание на кухне не более двух часов, равномерно распределённых в течение дня.

Для ежедневной текущей уборки лучше пользоваться  лёгкими портативными мини-пылесосами для горизонтальных поверхностей, оргтехники и мягкой мебели. Влажную уборку следует проводить без химических моющих средств —ввиду своей токсичности они могут повлиять на развитие плода. Желательно использовать швабру или специальные приспособления, позволяющие избегать наклонов ниже уровня колен, что чревато преждевременным началом родовой деятельности. Для наведения лоска в труднодоступных местах лучше привлечь членов семьи.

Для беременной характерно повышенное внимания к обустройству быта, которое психологи определяют как «синдром гнездования», что зачастую сопровождается  сменой дизайна жилища, его перепланировкой и ремонтными работами.

При этом поездки по строительным рынкам, перестановку мебели и подъём тяжёлых предметов следует предоставить другим членам семьи или профессионалам. Ни лаком, ни красками, ни ацетоном в период проживания в доме будущей матери пахнуть не должно. Беременной не следует контактировать с органическими растворителями с момента установления беременности, а при необходимости —пользоваться защитными средствами и работать в хорошо проветриваемых помещениях. Хорошо, если в доме, расположенном рядом с шумной улицей, застеклены балконы и на окнах есть современные стеклопакеты, повышающие шумовую защиту.

Когда нет возможности оборудовать детскую комнату, место для будущего малыша следует выделить с учётом возможных сквозняков, расстояния от телевизора, наличия проводов и розеток. От ковровых покрытий на время лучше отказаться, так как комнатам будет необходима регулярная влажная уборка.

***Питание во время беременности***

**Первая половина беременности**

В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не нужно.

Главное в меню-разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

**Витамины и минералы**

Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям. Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребенка, дефицит фолиевой кислоты-к нарушению физического и нервно-психического развития ребенка.

**Вторая половина беременности**

Во второй половине беременности плод растет быстрее и ему необходимо больше питания. Увеличивается и нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление соленых продуктов, копченого и жареного.

Другая частая проблема в этот период-запоры. Решить ее помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

**Ваш враг - лишний вес**

В этот период необходимо усиленное питание: больше молока, йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их. Лишний вес – это риск рождения крупного ребенка, а значит – риск осложнений при родах и склонность ребенка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10-12 кг.

**На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище!**

**Питание кормящих женщин**

**Первый год младенца – грудное вскармливание**

Грудное вскармливание-один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко – лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.

Кормление грудью – основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребенку чувство защищенности, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.

Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребенок до 4-6 месячного возраста получал только грудное молоко.

**Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию**

Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов.

Пейте больше жидкости! Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день.

Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьезным нарушениям здоровья Вашего ребенка.