Автор: admin
18.09.2011 05:38 -

Материнство – не только радость, но и большая ответственность для женщины, заставляющая ее с удвоенным вниманием относиться к своему здоровью для того, чтобы **беременность** протекала без осложнений, а малыш развивался правильно. Каждая будущая мать должна соблюдать несложные рекомендации по образу жизни в период ожидания малыша.

ВАННА ИЛИ ДУШ?

Беременная женщина больше потеет. И при этом неважно, какое время года на улице: лето или зима, потоотделение все равно повышенное. Поэтому нужно очень серьезно относиться к собственной гигиене и чаще мыться. Однако тут есть одно «но»…Нельзя принимать длительные ванны или же слишком горячие (не выше 37 гр.).

В то время как душ оказывает тонизирующий эффект, ванна здорово расслабляет. Поэтому лучше их чередовать, - так будет больше пользы для организма. Кроме этих процедур, беременным можно порекомендовать и обливание ног попеременно горячей и холодной водой. Это не только закаливание, но и отличная профилактика усталости и варикоза.

А вот сауна и баня не просто нежелательны, но и категорически противопоказаны беременным, поскольку таят в себе угрозу выкидыша.

КУРЕНИЕ.

Женщине, находящейся в ожидании ребенка, нужно бросить курить на весь период беременности и лактации. Если отнестись к этой рекомендации несерьезно, то это означает подвергнуть плод очень опасной для него интоксикации. Некоторые думают, что плацента защищает малыша от негативного воздействия, но это не так.

Продукты сгорания табака проникают через нее с кровью матери, и губительным образом действуют на плод. Полпачки сигарет, выкуриваемых женщиной в день, способны сузить просвет сосудов, пронизывающих плаценту. А это означает, что процесс питания плода будет неполноценным.

Прибавьте к этому негативное воздействие никотина, кислородное голодание…Неудивительно, что у курящих женщин часто рождаются дети с пороками

развития.

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Продукты распада алкоголя в той или иной степени нейтрализуются человеческой печенью. Но печень плода не в состоянии справиться с этой сложной задачей. Поэтому будущие матери, позволяющие себе употреблять алкоголь, подвергают своего будущего малыша огромному риску. Может нарушиться процесс его интеллектуального развития, возникнуть психомоторные нарушения.

Поэтому самое лучшее – отказать полностью от спиртных напитков в течение всего периода беременности и **кормления грудью**.