

Как меняется образ жизни с наступлением беременности?

Вся наша жизнь состоит из этапов, различных периодов: сначала маленький человечек посещает детский сад, затем целый десяток лет отводится на учёбу в школе, потом студенческие годы, построение карьеры, самореализация и т.д. Но особняком стоит ещё один удивительный, таинственный, не похожий ни на какие другие временной отрезок в 9 месяцев, который своим началом в одно мгновение меняет привычный образ жизни женщины практически на все 100 процентов. Беременность - это не болезнь, не приговор, ни в коем случае не отказ от всех прелестей жизни. Беременность - это интересный, неповторимый и очень ответственный этап, который может подарить Вам немало открытий и радости, если, конечно, Вы готовы и знаете, как его прожить...

1. Начнём с того, что зачастую до наступления в нашей жизни «интересного положения» главным и первостепенным для многих из нас является **работа**. Именно в офисе мы проводим большую часть дня, иногда задерживаемся и по вечерам, продолжаем работать дома, засыпаем и просыпаемся с мыслями о всевозможных проектах, встречах, переговорах... Если Вы могли себе позволить перекусывать на ходу (а то и вовсе не обедать) до беременности, недосыпать, засиживаться с бумагами за полночь,.. то теперь такой образ жизни для Вас просто непозволителен, как бы трудно ни было привыкать и придерживаться нового распорядка дня, рекомендаций и советов. Для начала нужно уяснить, что работа работой, а здоровье будущего ребёнка - прежде всего, и оно - в Ваших собственных руках.

Никто не говорит о том, что нужно забыть про все свои обязанности и планы, пустив всё на самотёк. Вовсе нет. Просто теперь необходимо внимательно изучить свой распорядок дня, определить для себя гармоничное и разумное сочетание труда и отдыха, времени активности и сна, употребления пищи и т.д. Учитывайте при этом следующие моменты: физическую деятельность следует планировать на первую половину дня, выполнение каких-то утомительных дел не должно начинаться сразу после приёма пищи, не стоит заниматься интеллектуальным трудом перед сном.

В течение рабочего дня выкраивайте время, чтобы немного расслабиться и передохнуть. Если у Вас сидячая работа, почаще вставайте, чтобы размяться, при возможности выходите хотя бы на 10-15 минут подышать воздухом, не сидите подолгу за компьютером, каждый час делайте перерывы.

Как только выпадает такая возможность, спешите полноценно отдохнуть и получить от этого максимум полезных эмоций. Ходите в театр, посещайте музеи, выставки, слушайте любимую музыку, смотрите добрые и интересные фильмы, общайтесь с приятными и дорогими для Вас людьми.

2. Наиболее полноценный отдых дарует человеку именно ночной **сон**. Отныне он должен продолжаться не менее 8-9 часов, причём ложиться спать желательно хотя бы за час-полтора до полуночи. Это время принесёт Вам намного больше пользы, чем 3-4 часа, которые Вы проспите, если ляжете спать далеко за полночь. На более поздних сроках беременности продолжительность сна может увеличиваться, так как организму требуется больше времени для восстановления. Дневной сон должен составлять 1-1,5 часа. Продолжительность сна, как Вы понимаете, для каждого индивидуальна.

Чтобы сон был крепким, избегайте перед ним переедания. Непереваренная пища, как известно, подвергается процессам брожения, а это создаёт дополнительную нагрузку для желудочно-кишечного тракта, печени... В результате сон окажется обременительным и тяжёлым, отдохнуть при этом не получится. Наоборот, быстрее поможет заснуть, расслабиться и успокоиться выпитый стакан тёплого молока. Также рекомендуются прогулки перед сном на свежем воздухе и проветривание помещения.

3. Все мы не мыслим свою жизнь без **воды**. Как приятно понежиться в ванне, почувствовать себя заново родившейся после посещения бани или сауны, а ещё беременность может совпасть с путешествием в тёплые края, где море так и манит нас своими бурлящими волнами.

Основной риск водных процедур во время вынашивания малыша заключается в негативном воздействии высоких температур. По словам специалистов, всё, что поднимает температуру тела (не важно долгое ли это купание, пребывание в парилке или вирусная инфекция) - это потенциальная опасность для развития плода, особенно в первые месяцы беременности. Как правило, горячая ванна не превышает температуру тела до опасного уровня моментально (на это требуется более 10-ти минут), но по той причине, что сопротивляемость у всех разная, живот не следует прогревать. При этом нет необходимости переходить только на горячий душ, но от долгих и горячих купаний всё же лучше отказаться.

Как меняется образ жизни с наступлением беременности

Автор: admin

20.10.2011 14:48 -

Точки зрения относительно посещения сауны будущей мамой противоположны. Лучше по этому вопросу лично посоветоваться с врачом, а иногда и не с одним. Вообще же считается, что во втором и третьем триместрах вполне допустимо нечастое пребывание в сауне (в парилке до 10-ти минут), но в этом случае обязательно обильное питьё, чтобы избежать обезвоживания.

Что касается отдыха на море, то во время отпуска в тёплых краях следует избегать прямых солнечных лучей (если загорать, то только под тентом!). Лучше для этого выбирать «бархатный сезон». Купаясь в море, не следует забывать об элементарных правилах гигиены. А в качестве транспорта лучше всего использовать поезд. Большинство авиакомпаний разрешают перелёты на сроке меньше 36-ти недель беременности. Некоторые требуют специальное разрешение от врача.

На этом экскурс в «новую жизнь» не заканчивается. **Продолжение следует...** Берегите себя, ведите здоровый образ жизни, и пусть каждый новый день приносит Вам радость и счастье!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)