

Рекомендации по питанию и физической активности при нормальной беременности.

- Правильное и регулярное питание
- потребление пищи достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка
- обязательным включением в рацион является приём: овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна.

Не меньшую пользу для вашего организма приносит питьевая вода. Она необходима для поддержания правильного обмена веществ, усвоения микроэлементов и вывода токсинов из организма.

При появлении жалоб на запоры и геморрой во время беременности рекомендовано увеличение двигательной активности и модификация рациона питания.

Не стоит забывать и про умеренную физическую нагрузку (пешая прогулка и физическая зарядка 20-30 минут в день).

! Избегать физические упражнения, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу (например: борьба, подводные погружения). Упражнения не связанные с избыточной физической нагрузкой или возможной травматизацией, не увеличивают риск преждевременных родов и нарушения развития детей.

Рекомендован отказ от вегетарианства и снижение потребления кофеина, так как вегетарианство во время беременности увеличивает риск задержки роста плода, а большое количество кофеина (более 300 мг/сут) увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей.

Избегать потребление рыбы богатой метилртутью (например: тунец, акула, рыба-меч); пищи богатой витамином А (например: говяжьей, куриной, утиной печени) и употребления непастеризованного молока, паштета, плохо термически обработанного мяса и яиц.

Отказ от алкоголя является не менее важной рекомендацией для беременной женщины, особенно в I-ом триместре. Накоплено достаточное количество наблюдений о негативном влиянии алкоголя на течение беременности вне зависимости от принимаемой дозы алкоголя (алкогольный синдром плода и задержка психомоторного развития).

Беременность — это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.