

Здоровый образ жизни при беременности

Рекомендации для будущей
мамы и здоровья ребёнка



Питание при беременности

- Сбалансированный рацион
- 5-6 разовое питание
- Овощи и фрукты
- Достаточно воды



Продукты, которые нужно исключить

- сырые мясо и рыба
- непастеризованное молоко
- грибы
- фастфуд
- продукты с консервантами
- кофеин
- копчёности



Физическая активность

- Пешие прогулки
- Плавание и аквааэробика
- Йога и пилатес для беременных
- Гимнастика для беременных



Противопоказания при физической активности

- контактные виды спорта
- занятия с риском падения
- спорт с нехваткой кислорода
- упражнения на пресс
- поднятие тяжестей
- интенсивные тренировки



Управление стрессом

- дыхательные практики
- физическая активность
- общение в группах для беременных
- ведение эмоционального дневника
- техники релаксации
- обсуждение с близкими



Режим дня и отдых

- 8-9 часов сна в сутки
- избегать длительного стояния
- делать перерывы каждые 1-1,5 часа
- не отказываться от помощи близких



Отказ от вредных привычек

Необходимо полностью отказаться от курения и употребления алкоголя, так как они могут спровоцировать внутриутробные патологии и повысить риск выкидыша



Другие важные аспекты

- половая жизнь (в большинстве случаев нет причин для прекращения)
- путешествия (после согласования с врачом)
- минимизация контакта с больными людьми
- избегание пластиковых бутылок
- отказ от работы с химикатами



Важно помнить!

Все изменения в образе жизни должны обсуждаться с акушером-гинекологом.

Врач учтёт индивидуальные особенности беременности, наличие хронических заболеваний и других факторов.

