

Правила ЗОЖ во время беременности

14 октября отмечается Республиканский день матери. Истоки Дня матери — в глубоком уважительном отношении к женщине-матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые тёплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она даёт первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.

Материнство начинается с беременности. Для того, чтобы этот прекрасный период в жизни каждой мамочки прошёл наиболее благополучно, следует соблюдать определённые правила здорового образа жизни во время беременности:

1. Физическая нагрузка

Дозированные занятия спортом полезны и безопасны во время беременности. Физическая нагрузка поддерживает мышечный тонус, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятия на свежем воздухе и пешие прогулки обогащают кровь кислородом. Таким образом, риск развития кислородного голодания падает. Врачи рекомендуют гулять по несколько часов ежедневно. Данный совет подходит женщинам с нормально протекающей беременностью, которая не сопровождается угрозой прерывания и другими осложнениями.

Физическая нагрузка во время беременности способствует профилактике нарушений сна, бессонницы, а также является способом снятия эмоционального перенапряжения.

Правильное питание

Сбалансированное питание — неотъемлемая составляющая ЗОЖ во время беременности. Разнообразный рацион и правильная обработка пищи обеспечивают организм ребёнка питательными веществами, витаминами и минералами. Правильное питание снижает риск развития анемии и появления на свет маловесного ребёнка.

Соблюдение питьевого режима

Вода участвует в биохимических реакциях организма, поддерживает водно-электролитный баланс. Во время беременности возрастает потребность организма в воде. Пить нужно дробно, небольшими, равномерными порциями в течение всего дня.

Посещение врача

Профилактические посещения врача снижают риск развития осложнений во время беременности.

Беременность — прекрасный повод, чтобы отказаться от вредных привычек и начать вести здоровый образ жизни.