

9 месяцев надежды и любви

Беременность и материнство — это счастье для женщины. Выносить и родить здорового ребенка — это подвиг, потому что женщина берет на себя особую ответственность.

1 ТРИМЕСТР- САМЫЙ ВАЖНЫЙ Что происходит с организмом?

В это время происходит закладка систем и органов маленького человечка. В три месяца эмбрион вырастет до 4-5 см. В это время особенно важно следовать всем рекомендациям врача, следить за собой и беречь себя. На 4-5 неделе (а то и раньше) может начаться токсикоз. Побороть его полностью нельзя, но можно ослабить. Не делать резких движений, ешьте немного, но часто, больше спите. Проветривайте помещения, чтобы запахи не скапливались и не раздражали.

Анализы и обследования

Чем раньше, тем лучше: на учет по беременности желательно встать максимум до 12 недель. Необходимо сдать анализы, которые назначит ваш доктор. Не следует отказываться от исследований — это залог здоровья будущего ребенка.

Школа будущих мам

В первый триместр беременности тело меняется не очень заметно. А вот нервной системе в это время достается по полной программе. Мало того, что разбушевавшиеся гормоны контролируют эмоции, перепады настроения, поток слез и степень раздражительности, на маму наваливается еще и необходимость принять свою беременность. Точнее, осознать и привыкнуть к мысли, что это случилось. Некоторым женщинам помогает школа будущей мамы. Занятия и встречи с другими беременными помогают женщине

быстрее адаптироваться в новых условиях. Школы будущих мам работает и в нашем медучреждении (Теоретические занятия включают в себя вопросы беременности, настрой на правильную работу женщины в родах, вопросы взаимоадаптации матери и ребенка в послеродовом периоде, вопросы грудного вскармливания, безопасности. Практические занятия направлены на выработку навыков правильного дыхания в родах, ухода за ребенком, пеленания, купания, безопасного поведения и др.)

Доктор расскажет вам все, что связано с беременностью и ответит на все интересующие вас вопросы



Мама – это красиво!

Что носить в первом триместре? Большинство женщин в это время не меняют гардероб. Но чтобы не было головокружений, не стоит надевать слишком обтягивающую и закрытую одежду. Ближе к концу первого триместра придется отказаться от слишком узких брюк и ремней, так как они перетягивают растущий животик. Такие стягивания могут грозить нарушением кровообращения. Скорее всего, придется приобрести бюстгальтер большего размера, так как грудь увеличивается в размерах и становится чувствительнее.



Остаемся в тонусе

Беременность – не противопоказание для занятий спортом. Разумные физические нагрузки помогают побороть токсикоз, головокружение.

Поддержание тонуса мышц на протяжении всего периода вынашивания помогает женскому организму подготовиться к родам. Главное – правильно подобрать программу тренировок. Впрочем, если вы раньше занимались спортом, допустимо тренироваться в привычном режиме. Если нет – стоит начать. Достаточно заниматься по полчаса три раза в неделю: ходьба, легкая растяжка рук и ног, наклоны, плавание, специальная гимнастика.



Выбираем меню

Категорически откажитесь от фаст-фуда. Старайтесь избегать очень жирной пищи, слишком острой, слишком соленой. Последнее особенно важно. При

беременности необходимо пить много воды, она должна свободно выходить. Соль препятствует этому. Количество сладкого тоже стоит ограничить. Альтернативой могут стать фрукты. Чем больше витаминов – тем лучше для развития малыша, поэтому включайте в свой рацион разные овощи. Молоко, мясо, творог, орехи и многие другие продукты положительно повлияют на организм матери и плода.

2 ТРИМЕСТР- САМЫЙ СПОКОЙНЫЙ

Что происходит с организмом?

Второй триместр называют золотой серединой беременности. Все волнения остались позади, до родов ещё есть время, а будущая мама хорошо себя чувствует. Растет и малыш: к седьмому месяцу его вес достигает 700-900 грамм, а рост - 33-35 см. Токсикоз остался позади, но некоторый дискомфорт возможен. Чаще всего это изжога, боль в желудке, повышение газообразования, молочница и анемия. Вместе с врачом вы найдете способы минимизировать неприятности.



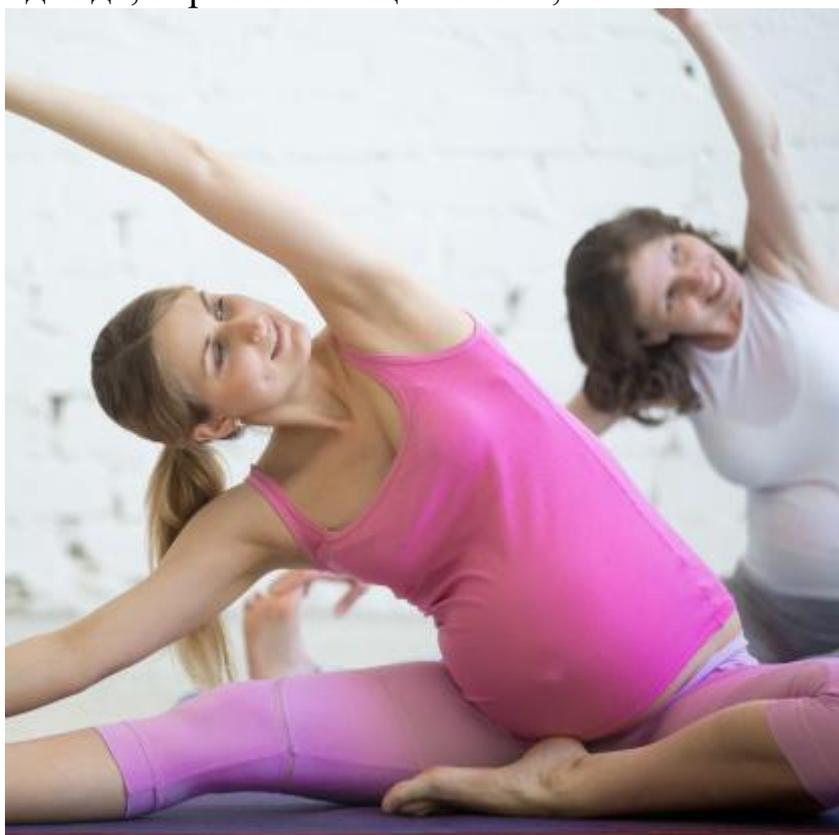


Во втором триместре тело начинает заметно меняться. Поэтому уходу за ним и гигиене стоит уделять особенное внимание. Начните с груди. Грудь нужно ежедневно обмывать теплой водой, периодически практикуя контрастный душ для оптимизации кровоснабжения тканей. Обзаведитесь массажной рукавицей – она подготовит соски к лактации. Избавьтесь от тесного белья: бюстгальтер нужно подобрать точно по размеру и носить постоянно, даже дома – это не даст груди обвиснуть. Стоит следить за весом – быстрый набор килограммов вреден для плода и приводит к растяжкам на теле мамы.



Мама – это красиво!

Что носить во втором триместре? В это время фигура заметно округляется и изменяется. Придется покупать новую одежду. Часто женщины покупают обычную одежду на размер или два больше. И совершают ошибку. Лучше купить специальную одежду для беременных. Она немного дороже, но больше отвечает потребностям организма в этот период. К тому же такая одежда красивая и модная: вы, несомненно, подберете себе платье или комбинезон по вкусу, оставшись при этом элегантной. Помните: любая одежда, перетягивающая живот, опасна.



Остаемся в тонусе

Второй триместр гораздо больше подходит для занятий спортом, чем первый. Занятия в это время улучшают сон и настроение, предотвращают отеки и диабет беременных, помогает подготовиться к родам. Главное – не переусердствуйте. Многие женщины, обеспокоенные набором веса, хотят «похудеть обратно» и изнуряют себя тренировками. Этого делать нельзя. Похудеете потом, когда ваш малыш появится на свет. И да, не забывайте консультироваться с врачом. Во втором триместре могут появиться противопоказания к занятиям спортом.



Выбираем меню

Во втором триместре потребности женского организма в питательных веществах, витаминах и минералах существенно возрастают. С 19–20 недели беременности стоит увеличить калорийность пищи на 300 ккал (2300–2800 ккал/сутки). Эта прибавка удовлетворяется за счет белка. Женщине рекомендуется съедать до 200 грамм рыбы или мяса в сутки, столько же творога и выпивать до полулитра кисломолочных продуктов. Овощи лучше готовить на пару, тушить или варить. Мясо и фрукты можно запекать в духовке.

3 ТРИМЕСТР- САМЫЙ ТРЕВОЖНЫЙ Что происходит с организмом?

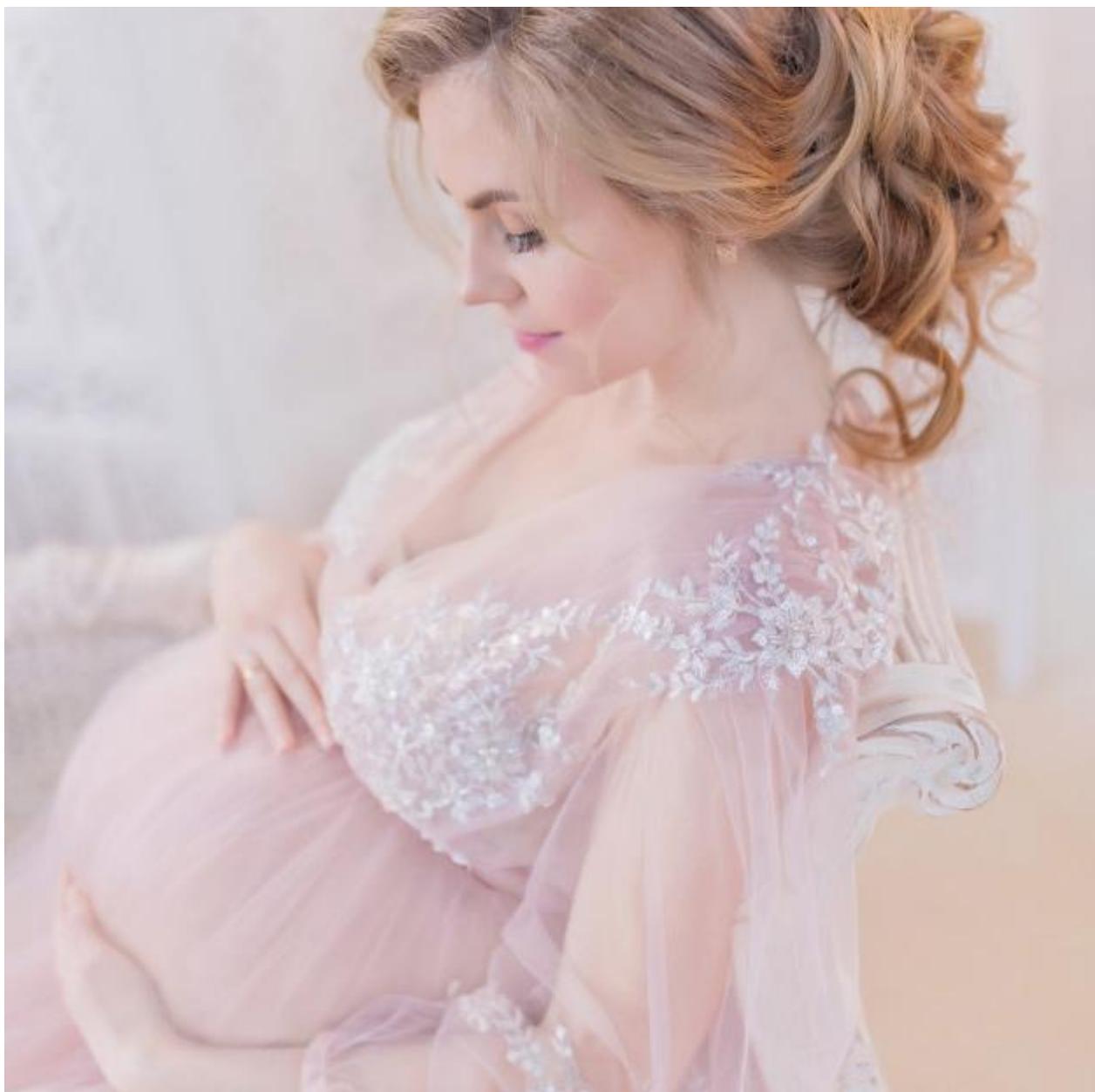
Во время третьего триместра ребенок окончательно формируется, а мама готовится к его появлению на свет. В это время происходит

совершенствование внутренних органов и функциональных систем плода. Состояние женщины в последнем триместре беременности осложняется не только повышением физической нагрузки на организм, но и эмоциональными переживаниями, вызванными предстоящими родами. Даже безобидная простуда при беременности в 3 триместре может оказать негативное воздействие на состояние здоровья будущей матери, повлиять на состояние ребенка и протекание родовой деятельности. Поэтому в заключительной фазе беременности надо относиться к себе особенно бережно.





Третий триместр – время подготовки к родам. В это время особенно важен правильный настрой мамы, ее уверенность, спокойствие, которые малыш впитывает еще до появления на свет.



Мама – это красиво!

В третьем триместре опасны не только узкие брюки, но и чулки и гольфы, узкие носки. Они могут сдавливать ноги и нарушать циркуляцию крови, что часто приводит к варикозу. Не используйте синтетику. Она плохо пропускает воздух и может раздражать нежную растянутую кожу.

Выбирайте одежду из натуральных дышащих тканей - льна, хлопка, шелка и шерсти. Они хорошо пропускают воздух, не вызывают раздражения. Важно: с ростом животика, изменяется центр тяжести и походка. Теперь, если вы не сделали это еще раньше, от каблуков придется отказаться.



Остаемся в тонусе

Казалось бы, третий триместр – сам по себе марафон. Отдышка, отеки, боли в спине из-за нагрузки на позвоночник. Какой фитнес? Но именно тренировки помогут проще перенести тяготы последней трети беременности. Спорт нормализует давление, помогает бороться с отеками и болью в спине. Вставайте с дивана хотя бы на 15 мин в день – этого вполне достаточно. Идеально подойдут занятия йогой, пешие прогулки. Противопоказаний к занятиям в это время особенно много, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом!



Выбираем меню

В третьем триместре ребенок уже сформирован. Ему остается только набирать вес. Питание в это время должно быть легким и одновременно сбалансированным. В меню на день должно быть не менее трех порций продуктов, богатых кальцием (молоко, творог, сыр, свежая зелень) и железом (мясо, шпинат, ягоды, капуста, гречка). Раз в день надо съедать продукт, содержащий фолиевую кислоту (зелень, фасоль, чечевица) и витамин С. В первой половине дня стоит делать упор на белковую пищу, во второй есть кисломолочные продукты, салаты, каши. Если беременная страдает от отеков, надо ограничить потребление жидкостей.

Где и как подготовиться к родам?

Роды – это, конечно, испытание. Но испытание, к которому можно и нужно подготовиться – благо, курсы для беременных общедоступны. Будущей

маме действительно нужно узнать много важной и полезной информации: как владеть телом во время родового процесса, как выбрать наиболее удобную позу во время схваток, какие точки массировать во время схваток, чтобы унять боль. Очень важна психологическая подготовка к родам. Женщина может общаться с «коллегами» в социальных сетях или группах психологической поддержки, читать специализированную литературу, осваивать методики аутотренинга и визуализации. Про физическую подготовку забывать тоже не стоит: нужно выполнять специальные упражнения для беременных, делать массаж, осваивать дыхательные техники. Ну и конечно, сумку в родильный дом стоит собрать заранее. Кто знает, когда она вам понадобится? Если вы уже выбрали роддом, стоит заранее выяснить, что можно, а что нельзя взять с собой.

Беременность – чудеснейшее время для женщины. Именно беременность и материнство помогают женщине раскрыть свою суть, почувствовать своё предназначение, ощутить важность своей главной роли – быть мамой. День беременных является частью комплекса мер поддержки материнства проекта ВСЁБЕРЕМЕННЫМ.РФ. Первой с инициативой проведения Дня беременных выступила Русская Православная Церковь.

В 2021 году президент В.В. Путин поставил задачу правительству РФ к 2030 году «обеспечить выход на положительную динамику численности населения». В условиях демографического кризиса эту задачу можно решить, только изменив отношение к беременной женщине со стороны всего общества.

Для повышения статуса будущей мамы и повышения рождаемости введен новый праздник – День беременных.

Его будут отмечать два раза в год: 7 апреля и 7 октября. Впервые День беременных в формате акции при поддержке проекта «Крепкая семья» партии «Единая Россия» был проведен в 2022 году в 16 регионах Российской Федерации. В 2023 году День объявлен Всероссийским. Подробнее о проведении дня беременных на сайте : всебеременным.рф.