

# Как родить здорового ребенка: 9 советов врачей

Чтобы родить здорового ребенка, будущая мама должна соблюдать несколько правил. В большинстве своем они касаются образа жизни, ведь будущий малыш полностью зависит от организма матери.

## Придерживайтесь принципов правильного питания

Соблюдение сбалансированной диеты во время беременности обеспечит ребенка необходимыми питательными веществами. Например, витамин D и омега-3-жирные кислоты, содержащиеся в жирной морской рыбе, играют важную роль в формировании нервной системы ребенка, а фолиевая кислота, которой богаты чечевица и апельсины, необходима для формирования нервной трубки и красных клеток крови.

## Следите за весом

Некоторые женщины думают, что во время беременности нужно есть за двоих. Это неверно. Существуют специальные рекомендации, которые устанавливают, какой должна быть здоровая прибавка веса на основании веса до наступления беременности: для женщин с недостаточным весом – 12–18 кг, для женщин с нормальным весом – 11–15 кг, для женщин с избыточным весом – 6–11 кг, для женщин с ожирением – 5–9 кг.

Более того, в первом и втором триместре беременности дополнительные калории вообще не нужны, а в третьем триместре калорийность рациона должна увеличиться всего на 200 ккал в сутки. Переедание не будет полезным для ребенка, но приведет к набору лишнего веса у мамы, от которого потом будет сложно избавиться.

## Следите за гидратацией организма

Не допускайте обезвоживания, пейте чистую воду, чай, соки.

## Принимайте специальные витамины для беременных

Эти витаминные комплексы составлены таким образом, чтобы обеспечить и мать, и ребенка всеми необходимыми витаминами и минералами, потребность в которых во время беременности увеличивается.

## Принимайте пробиотики

Пробиотики – это обитатели микрофлоры нашего кишечника, которые выполняют важную роль в поддержании нашего здоровья: участвуют в формировании иммунитета, борются с патогенными микроорганизмами, улучшают пищеварение, вырабатывают полезные вещества и так далее.

## Поддерживайте физическую активность

Беременность – не болезнь, поэтому, если врач не запретил занятия физкультурой из-за специфических проблем и рисков, они будут только полезными. Для беременных подходят такие упражнения, как:

- ходьба;
- плавание;
- специальные занятия в бассейне для беременных;

Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать любые занятия.

### **Делайте специальные упражнения для тазового дна**

Мышцы тазового дна поддерживают мочевой пузырь и влагалище. Во время беременности из-за гормональных изменений и избыточного давления они могут ослабнуть, что приводит к таким проблемам, как стрессовое недержание мочи (например, при смехе или физическом напряжении).

Выполнение упражнений Кегеля по 8 подходов 3 раза в день в течение всей беременности поможет укрепить мышцы тазового дна и избежать проблем.

### **Соблюдайте особую гигиену**

Не занимайтесь готовкой сырого мяса, а доски и ножи, которые используются для его разделки, должны быть тщательно вымыты. Сырое мясо несет риск заражения токсоплазмозом – инфекцией, опасной для плода. Не ешьте непрожаренное мясо – токсоплазма погибает при термической обработке.

Второй возможный источник заражения токсоплазмозом – кошачий лоток.

### **Берегите себя**

Не поднимайте тяжелые предметы, избегайте контакта с ядовитой бытовой химией, не находитесь на ногах в течение длительного периода времени, особенно у раскаленной плиты.

Не ходите в сауну и не принимайте горячий душ – перегрев опасен для беременных.