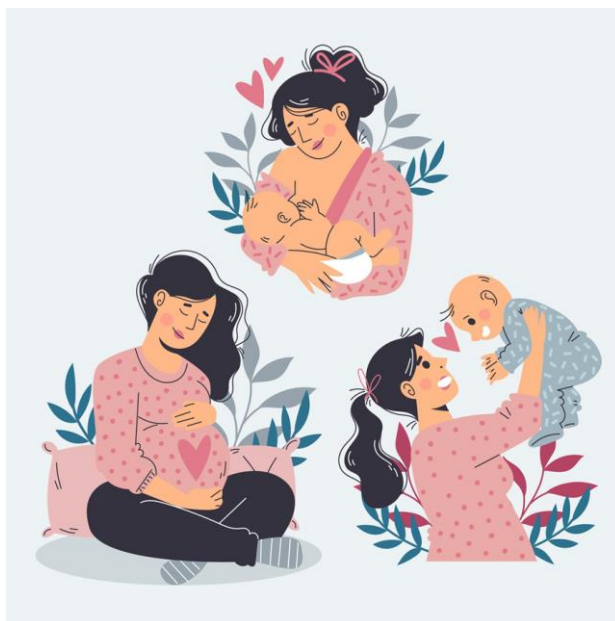


## Как поддерживать здоровье ребёнка во время беременности



Для того чтобы родить здорового ребёнка, всем беременным женщинам необходимо соблюдать ряд правил. Многие из них касаются образа жизни беременной женщины, поскольку ребёнок в утробе матери полностью зависит от организма беременной женщины.

Планируя беременность, женщина должна отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия. Самый важный период беременности — первые 12 недель, когда идёт закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов. Надо исключить, по возможности, приём лекарственных препаратов, неблагоприятные факторы (химическое, радиационное воздействие). Во время беременности каждая женщина должна пройти комплекс исследований, включая обследование до 10 недель на вирусные инфекции (герпес, цитомегаловирус, токсоплазмоз, краснуху), ультразвуковое исследование в 11-12 и 20-22 недель, а также определение уровня специальных белков (альфафетопротеина, хорионического гонадотропина) в 16-20 недель.

Каким бы ни было питание до беременности, во время беременности необходимо питаться сбалансированно, чтобы ребёнок получал необходимые ему питательные вещества. Необходимо есть больше фруктов и овощей, в рационе ежедневно должно быть рыба или мясо — незаменимые источники белка, творог и другие кисломолочные продукты — содержащиеся с них кальций жизненно необходим и для правильного формирования плода, особенно его скелета и зубов, и для поддержания здоровья женщины. Следует ограничить потребление сладких и мучных блюд (избыточный вес неблагоприятно сказывается на течении беременности), солёного, газированных напитков (кроме слабосоленой минеральной воды, из которой надо «убирать» избыток газа). Крепкие чай и кофе создают лишнюю нагрузку

на сердечно-сосудистую систему — гораздо полезнее заменить их соками и морсами из фруктов и ягод.

Полезны умеренные и тщательно спланированные физические нагрузки: «засиживаться» нельзя! Для сохранения здоровья матери и ребёнка, для подготовки к родам специально разработаны различные комплексы упражнений и процедур, по поводу которых нужно посоветоваться с ведущим врачом.

Одним словом, будущие родители должны поступать так, чтобы поднимать себе настроение, узнавать побольше полезной информации, а также, чтобы их совместные действия имели общую направленность — родить здорового и крепкого малыша на радость маме, папе и всем родным.

Врач-педиатр Самсонова Т. В.