

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

И НАБЛЮДЕНИЕ У ВРАЧА
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

9 месяцев заботы
о себе и малыше

чек-лист для мам



НАБЛЮДЕНИЕ У ВРАЧА — ФУНДАМЕНТ СПОКОЙНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

КОГДА ВСТАВАТЬ НА УЧЁТ? ОПТИМАЛЬНО — ДО 12 НЕДЕЛЬ.

Ранняя постановка позволяет:

- пройти первый скрининг
- выявить риски на раннем сроке
- получить пособие (при ранней постановке)

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Есть **за** двоих — миф.
Есть **для** двоих — правда.

Основа здорового питания

Белок: мясо, рыба, яйца, творог, бобовые

Кальций: молоко, сыр, кунжут, зелень

Железо: печень, субпродукты, бобовые, гречка

Фолиевая кислота: зелень, цитрусовые

Йод: морская капуста, рыба, йодированная соль

Омега-3: жирная рыба, льняное масло

Что под запретом:

сырые мясо, рыба, яйца

немытые овощи и фрукты

алкоголь

кофеин — не более 200 мг/сут. (1–2 чашки)

готовые соусы, фастфуд, трансжиры

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: МОЖНО И НУЖНО!

ЧТО ПОЛЕЗНО:

ЧТО ПОД ЗАПРЕТОМ:

- травмоопасные виды спорта (горные лыжи, конный спорт, единоборства)
- упражнения на пресс
- подъём тяжестей

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО:

ПУТЕШЕСТВИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: МОЖНО, ЕСЛИ ОСТОРОЖНО И ВОВРЕМЯ

Самолёт

- разрешён до 36 недель (при одноплодной беременности)
- риски — перепады давления, тромбозы (надевайте компрессионный трикотаж)
- пейте воду, вставайте, разминайте ноги

Автомобиль

- каждые 1,5–2 часа — остановка, разминка
- ремень безопасности ниже живота, по бёдрам
- исключить тряску, плохие дороги, долгие переезды в 3-м триместре

Поезд

- самый безопасный вид транспорта
- риск – только инфекции (выбираем плацкарт/купе с обработкой)

КОГДА **НЕЛЬЗЯ** ПУТЕШЕСТВОВАТЬ:

- угроза прерывания, тонус, кровянистые выделения
- предлежание плаценты
- тяжёлый гестоз, анемия, отеки
- срок близко к ПДР

ПЕРЕД ЛЮБОЙ ПОЕЗДКОЙ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
И ОФОРМИТЕ СТРАХОВКУ,
ПОКРЫВАЮЩУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ.

ОТДЫХ И РЕЖИМ — НЕ РОСКОШЬ, А НЕОБХОДИМОСТЬ

Спокойная мама = спокойный малыш

Сон

- не менее **8–9 часов** в сутки
- оптимальная поза — на левом боку (улучшает кровоток к плаценте)
- подушки для беременных
- спасение от болей в спине

Режим дня

- чередование активности и отдыха
- никаких «марафонов» по работе или уборке
- дневной сон — если чувствуете усталость

Эмоциональное здоровье

- исключить стресс
- общение с приятными людьми
- хобби, прогулки, лёгкое творчество

ЧТО ВАЖНО: КОРОТКИЙ ЧЕК-ЛИСТ:

- встать на учёт **до 12 недель**
- посещать врача **по графику**, сдавать анализы
- **пить витамины** по назначению врача
- **питаться дробно и разнообразно**
- **гулять, плавать, дышать**
- **спать на левом боку**
- **избегать стресса** и переутомления
- **путешествовать** — только с разрешения врача
- при любых сомнениях — **консультироваться с врачом**, а не гуглить

СОХРАНИТЕ ЧЕК-ЛИСТ

ПУСТЬ ОН БУДЕТ ВАШЕЙ
«ШПАРГАЛКОЙ» НА ВСЕ 9 МЕСЯЦЕВ.