

распорядок

Оздоровлением образа жизни супругам лучше всего заняться за несколько месяцев до планируемого зачатия, чтобы как следует подготовить свой организм к этому событию и оградить будущего ребенка от лишних стрессов.

В этот период беречь себя должна не только женщина, но и мужчина. Ему надо стараться не подхватить простуду или грипп, а также отказаться от удовольствия посещения бани и сауны и сменить любимые тугие плавки на что-то более свободное, но не слишком теплое. Женщине особенно важно побороть свои вредные привычки заблаговременно, а если она возьмется за ум, уже будучи беременной, то менять свой рацион питания и режим дня она должна постепенно, так как резкий отказ от привычного распорядка изменит ее обмен веществ, что может совсем не понравиться малышу.



риск

Конечно, бывают случаи, когда у мам, ведущих не слишком здоровый образ жизни, рождаются вполне здоровые дети.

Но есть ли смысл рисковать и испытывать судьбу? Лучше воспользоваться моментом и избавиться от вредных зависимостей, используя беременность как самую сильную мотивацию. Ведь зарождающаяся жизнь хрупка и подвержена многим рискам. Например, когда будущая мама курит, это вызывает спазм кровеносных сосудов плаценты, и зародыш испытывает кислородное голодание. Процент токсичных веществ в организме плода становится гораздо выше, чем в крови матери. Рожденные курящими женщинами дети обычно слабенькие и болезненные, они могут отставать от своих сверстников в раз-

витии. Так что имеет смысл сбивать острое желание затянуться сигареткой щелканьем полезных кедровых орешков.

Употребления алкоголя во время беременности тоже желательно избегать. Но за 9 месяцев хоть одно застолье или фуршет будущую маму обязательно настигнет. В таком случае лучше вместо шампанского налить в фужер яблочный сок. Впрочем, опаснее для малыша не несколько глотков красного вина, выпитых мамой, а чувство вины, которое она испытывает после этого.

Чтобы утро, день и вечер стали действительно добрыми для беременных кофеманок, им стоит заменить привычную чашку кофе чем-нибудь менее тонизирующим. Кофеин повышает давление, что может быть опасно во второй половине беременности. Если привычка стала второй натурой, выбирайте сорта «декаф» или разбавляйте кофе молоком. И конечно, ограничьтесь одной чашечкой в день.