Автор: admin
12.07.2011 23:54 -

Как во время беременности не потерять привлекательную фигуру?

Как приятно слышать восхищение вашей стройной фигурой, когда вы прогуливаетесь с коляской! А знаете ли вы, что лишний вес во время беременности отразится не только на вашей фигуре, но усложнит течение родов и повысит риск появления нежелательных заболеваний? Следить за собой в этот ответственный период – первая необходимость.

Меньше, но лучше

Для нормального развития плода к рациону будущей мамы достаточно прибавить пищи всего на 20 г больше. А вот качеству питания необходимо уделить самое пристальное внимание. Составьте для себя список полезных продуктов и тех, от которых желательно отказаться. Основу рациона должны составлять фрукты и овощи, зелень, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, рыба, качественное нежирное мясо и птица. Уменьшите употребление выпечки и прочих неполезных сладостей, разогретой пищи, жареного и излишне острого. Избегайте продуктов с искусственными добавками.

Движение – жизнь

Нельзя практиковать бег и прыжки, поднимать тяжести. Все остальные виды спорта, особенно если вы занимались ими до беременности, возможны после консультации с врачом. Особенно полезными считаются аквааэробика, плавание, йога, танцы, если у вас нет для этого противопоказаний. Существуют и специальные программы фитнеса для беременных.

Однако самым простым и полезным видом спорта для беременных является ходьба. Это приятное, несложное и нескучное занятие. А польза от ходьбы достаточно ощутимая. Это и профилактика варикоза, и улучшение работы кишечника, и укрепление мышц живота. Кроме того, ребенок получит дополнительную порцию кислорода. Если ваше самочувствие позволяет – вперед на прогулку!

Следите за работой кишечника

Причина проблем с пищеварением во время беременности в пониженном тонусе нижнего отдела кишечника, который связан с гормональной перестройкой. Кроме того, организм стремится усвоить больше полезных веществ, и пища продвигается медленнее обычного.

Откажитесь от крахмалистой, рафинированной пищи в виде булочек и пирожных. Отдайте предпочтение продуктам, которые содержат клетчатку. За 15 минут до

завтрака выпивайте стакан воды. Поможет в этой проблеме чернослив, который станет дополнительным источником витаминов и микроэлементов. Хорошо промойте его кипятком и залейте теплой водой на ночь. А утром выпейте отвар и съешьте плоды.

«Да» положительным эмоциям

Приступы страха перед родами – естественное явление. Волнение за будущего малыша надо устранять всеми возможными способами:

Займите себя пошивом детской одежды, лоскутного одеяла или постельного белья для крохи. Продумайте дизайн детской комнаты и сделайте перестановку.

Если вы или ваши родственники слишком суеверны, ходите по магазинам и выбирайте детские вещи, которые купите позже. А интерьер комнаты нарисуйте на бумаге. Пока вы будете в роддоме, ваши домашние сделают все по вашим четким указаниям.

Обязательно запаситесь литературой по уходу, развитию и воспитанию ребенка. С рождением малыша у вас совсем не будет времени бегать по книжным магазинам. Начните изучать книги уже сегодня. Говорят, что воспитание начинается еще до рождения ребенка.

Составьте список того, что надо приобрести в аптеке.

Очень полезным будет посещение во время беременности школы материнства, где узнаете о грудном вскармливании, об особенностях ухода за новорожденными и принципах питания, о взаимоотношениях мамы и малыша. Научитесь использовать слинги. Это чрезвычайно полезное для малыша и удобное для мамы изобретение.

Уделяйте внимание себе после родов

Заниматься спортом можно только по истечении трех месяцев после рождения ребенка, так как организм еще не успел полностью восстановиться. До этого – только специальные упражнения с разрешения врача. А если вы кормите малыша грудью, то повышенный аппетит вам обеспечен. Для повышения лактации, кроме белков и углеводов, необходимо большое количество жидкости. Поэтому лучше выпить стакан воды, а не налегать на пустые калории.

Пить можно сладкий чай с молоком, если у ребенка нет аллегри на молоко.

Кисломолочные напитки помогут поддержать баланс микроорганизмов в вашем организме и в молоке для крохи.

Подойдут разбавленные водой соки, желательно свежие, из фруктов, не вызывающих аллергию.

Употребляйте просто чистую воду.

Пейте настои трав и специальные напитки, повышающие лактацию, если вам это необходимо.

Кстати, при употреблении теплых напитков молоко прибывает быстрее.

А вот когда вы закончите грудное вскармливание, то сразу же сократите потребляемые калории почти вдвое.

Помните, что ни беременность, ни роды сами по себе не портят фигуру. И для своего малыша вы – самая красивая мама на свете!

Автор - **Маргарита Зануденко**
Источник