

Ваш ребёнок и Вы.

Материнство открывает перед женщиной огромный мир – удивительный и незнакомый. Каждая беременность уникальна, и, невзирая на то, что это случилось великое множество раз в бесчисленных семьях, каждая беременная женщина переживает этот опыт по своему.

В течение первых 16 недель беременности у Вашего будущего ребёнка формируются все внутренние органы.

Курение, употребление алкогольных напитков, прием лекарств, вирусные заболевания в этот период могут нанести серьезный вред Вашему будущему малышу.

С 5-8-ой недели начинают формироваться сердце, легкие, мозг, конечности.

Появляется желудок, печень, особенно быстро растет мозг.

Вы быстро устаете, испытываете тошноту. Диета в этот период особенно важно, так как Вы и Ваш ребёнок нуждаетесь в улучшенном питании.

Не забывайте принимать витамины и прежде всего фолиевую кислоту.

Обязательно обратитесь в женскую консультацию и все вопросы обсудите с врачом.

К 12-13 неделе беременности плод имеет массу около 30 грамм и длину около 9 см. У него уже сформированы пальцы рук, ног и ногти, половые органы.

К концу I триместра беременности Вы прибавите в весе 2-3 кг. Временами у Вас может появляться чувство жара. Подыскиваете одежду для беременных, она Вам скоро понадобится. Выполняйте рекомендации врача. Обязательно в 12-14 недель беременности пройдите УЗИ.

В течение II триместра, который длится с 16-ой до 28-ой недели беременности, Ваш малыш вырастет до 35-37 см его масса увеличивается до 1100 грамм.

Большинство беспокоивших Вас ранее дискомфортных явлений исчезнет. Вы ощутите первые движения плода. Ваше «интересное положение» станет очевидным. Вы будите чувствовать себя комфортно в одежде для беременных.

После 18-20 недели беременности Вы отчетливо будите ощущать движения ребёнка.

С 24-ой недели Вам пора начинать носить обувь на низком каблуке, чтобы сохранить устойчивость и избежать болей в спине.

Помните о необходимости регулярного полноценного питания, так как потребности в питательных веществах высоки, поскольку продолжается интенсивный рост Вашего ребёнка не забывайте о физических упражнениях и регулярном приеме витаминно-минеральных комплексов. Посещайте регулярно врача и обязательно в 22-24 недели пройдите УЗИ. Ваш ребёнок уже полностью сформирован.

В течение последних 11 недель беременности формирование Вашего ребёнка задерживается. Он еще совсем крохотный, но растет очень быстро и достигает к 40 неделям массы 3000 – 4500 грамм.

Вы можете чувствовать некоторый дискомфорт из-за давления растущего малыша на Ваш желудок. К концу триместра появится давление на мочевой пузырь. Наступит время подготовки к родам и появления на свет Вашего долгожданного ребёнка.

Вам следует чаще отдыхать и избегать тяжелой физической нагрузки. Шевеление ребёнка должно быть активным.

К моменту родов Вы прибавите в весе 10-15 кг.

Посещайте врача еженедельно вплоть до рождения ребёнка.

Появление новорожденного – большая радость. Это также и период испытаний для всей семьи: меняется привычный уклад жизни, появляются новые заботы.

Быть родителями – это не только чрезвычайная ответственность за ребёнка, но и великое счастье.

Стремитесь стать идеальными родителями.

Каждый ребёнок неповторим. С момента рождения – он личность. Главное, чтобы Вы и малыш понимали и любили друг друга всем сердцем.

Мы уверены, что Вы будете заботливыми и внимательными родителями, сделаете все зависящее от Вас, чтобы вырастить малыша крепким и здоровым.

Ваш ребёнок и Вы.

Беременность один из самых ответственных периодов жизни женщины. Здоровье Вашего ребёнка определяется особенностями течения беременности.

Необходимо избегать во время беременности следующих факторов:

Курение. Во время беременности курение очень опасно. Оно может стать причиной преждевременных родов, спонтанного выкидыша и других осложнений. Дети курильщиков более чувствительны к респираторным заболеваниям.

Алкоголь. Во время беременности и кормления грудью избегайте алкогольных напитков. Алкоголь во время беременности приводит к спонтанному выкидышу, возникновению пороков развития, а также к снижению массы новорожденного.

Лекарственные препараты. Любые лекарственные препараты можно принимать только после назначения врача.

Витаминно-минеральные комплексы оказывают только положительное влияние на Вашего будущего ребёнка.

Прием витаминных комплексов с первых дней беременности препятствует развитию тошноты, рвоты и головокружения.

Обычно тошнота и рвота возникают в течение первого месяца беременности и продолжаются недолго. Утром до подъема с постели съешьте немного кукурузных хлопьев или сухой крекер.

Ешьте 5 раз в день понемногу. Жидкость пейте между приемами пищи, а не во время еды. Избегайте жирной и острой пищи. старайтесь, чтобы в Вашем доме не было никаких запахов.

Изжога обычно возникает после еды, во время отдыха или сна. Чтобы обеспечить это состояние, принимать пищу надо 5 раз в день небольшими порциями. Попробуйте менять свое положение во время сна. Вам поможет и приподнятое подушками положение головы.

Запоры при беременности – привычное явление.

Для стимуляции деятельности кишечника рекомендуется пить жидкость, включить в пищу богатые клетчаткой продукты, например, хлеб из муки грубого помола, фрукты и овощи. Однако, если это не решит проблему, непременно обратитесь к врачу.

В связи с увеличением веса при беременности иногда возникают судороги. Их можно облегчить массажем и теплом. Прием поливитаминных комплексов предотвращает появление судорожных болей в ногах.

Варикозное расширение вен весьма характерно при беременности. Чтобы избежать расширения вен, необходимо носить эластичные чулки и удобную обувь на низком каблуке.

Старайтесь днем отдыхать, приподняв ноги.

Избежать болей в спине помогает ношение обуви на низком каблуке и специального бандажа для беременных. Избегайте тяжелой работы и поднятие тяжестей.

Узнав, что Вы беременны, безотлагательно нанесите визит к стоматологу.

Предупредите врача о своей беременности.

Употребляйте в пищу молочные продукты, обеспечивающие поступление в организм кальция, необходимого для сохранения зубов. Поливитаминно-минеральные комплексы для беременных также содержат необходимые количества кальция и витамина D. Ежедневно чистите зубы утром и вечером, полощите рот после каждого приема пищи.

Ежедневная ванна или душ освежит Вас и придаст хорошее самочувствие и настроение.

Если род Вашей деятельности не связан с тяжелым физическим трудом или контактом с вредными веществами и если врач не сочтет необходимым для Вас прекратить работу до декретного отпуска, Вы можете продолжать трудиться вплоть до его оформления.

При поступлении в родильный дом необходимо иметь при себе: паспорт, обменную карту, страховой полис, родовой сертификат, мыло туалетное, зубную щетку и пасту, расческу, тапочки (лучше кожаные), гигиенические пакеты. Поступайте на роды вместе с мужем.

Перед Вашим возвращением из родильного дома в квартире должна быть проведена генеральная уборка.

В течение послеродового периода Вы должны отдыхать днем, так как ночью Вам приходится вставать для ухода за ребёнком. Вам не следует допускать переутомления, это может сказаться на Вашем здоровье и полноценности Вашего молока. Вы должны тщательно следить за чистотой Вашего тела.

Ваша пища кормящей матери должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов и микроэлементов, витаминов. Полноценное питание кормящей матери является залогом полноценного питания новорожденного.

Половая жизнь разрешена только через два месяца после родов и после осмотра врача.

Наступление беременности во время кормления грудью нежелательно, поэтому Вам необходимо получить совет у врача о современных методах контрацепции.

Выполнение тяжелых работ в первые месяцы после родов в первые месяцы после родов недопустимо.

В случае недомоганий немедленно обратитесь за помощью в женскую консультацию или поликлинику, а при заболевании ребёнка – в детскую поликлинику. Не применяйте домашних способов лечения.