# Пам’ятка для батьків

# Підготовка до пологів

За період вагітності ви несете подвійну відповідальність: за здоров’я малюка і за своє власне здоров’я. Саме тому дуже важливо якомога раніше стати на облік у жіночій консультації і познайомитися з акушером – гінекологом, який буде спостерігати за вами до народження малюка. Він призначить необхідні аналізи та обстеження.

Всю вагітність поділяють на триместри, по три місяці у кожному. Протягом всього часу в організмі жінки багато чого змінюється, забезпечуючи відповідні умови для плода:

* збільшується об'єм циркулюючої крові до 6-6,5 л;
* збільшується матка від 50 гр. до 1-2 кг.
* плід приблизно від 3 кг до 4 кг;
* навколоплідні води 1 л – 1,5 л;
* плацента до 1 кг.

За період вагітності в організмі жінки проходять зміни, котрі є вираженням пристосування материнського організму до нових умов існування, пов’язаними з розвитком плоду. Під час вагітності всі органи функціонують нормально, але з підвищеним напруженням. Здорова жінка за звичай переносить вагітність легко, але при невиконанні правил харчування, гігієнічних потреб, перевтомленні функції організму можуть порушуватись і виникають різні ускладнення.

Під час вагітності необхідні регулярні заняття лікувальною фізкультурою з урахуванням особливостей перебігу вагітності у жінки. Лікувальна фізкультура (ЛФК) підвищує фізичні можливості організму, покращує загальний стан, апетит, сон, а ще сприяє умовам для нормального перебігу вагітності і тим самим сприяє повноцінному розвитку плода.

ЛФК має велике значення для збереження та зміцнення здоров’я вагітної, покращує дихальну та серцеву системи.

**Харчування під час вагітності.**

За всю вагітність ви повинні набрати не більше 11-13 кг, приблизно 200 -300 гр. на тиждень. Під час вагітності вам, не потрібно їсти за двох, але потрібно думати за двох, і не в останню мить, що стосується вибору меню. Це в першу чергу вітаміни і мінерали. Пам’ятайте, що ваш малюк харчується разом з вами. Чим здоровіша ваша їжа, тим краще для малюка.

**Загальні рекомендації:**

* повноцінне харчування свіжими або свіжеприготованими овочами та фруктами;
* краще в період дня їсти невеликими порціями 5-6 разів;
* віддавайте перевагу легкій їжі;
* гостро приправлена або жирна їжа може викликати печію, тому будьте обережні зі смаженим.

**Що повинно бути у вашому раціоні:**

* молочні продукти (сир, йогурт);
* два – три домашніх яйця на тиждень;
* птиця, морська риба, і пісне м'ясо;
* фрукти, овочі, ягоди, зелень;
* горіхи;
* каші;
* хлібні вироби з муки грубого помолу.

**Апетит.**

У багатьох вагітних іноді спалахує апетит на деякий час на певне блюдо. Спокійно признайтесь у вашому бажанні і попросіть чоловіка купити те, що ви бажаєте: ваш організм знає чого бажає. Правда, як що ви завжди бажаєте шоколаду, торта, то не завжди потрібно уступати своєму бажанню. Спробуйте замінити торти на фрукти або сухофрукти. Апетит на кисле восени або взимку ви зможете задовольнити квашеною капустою. За звичай ці хвилинні примхи проходять так само як і прийшли.

**Шкідливі звички підчас вагітності.**

Всі жінки хочуть народити здорового малюка, але не завжди роблять все можливе для цього. В першу чергу, це відноситься до шкідливих звичок, таких як куріння сигарет, вживання алкоголю та надмірне вживання кави. Якщо ви вчасно не позбавитесь від цих шкідливих звичок, це може призвести до аномалій в розвитку майбутньої дитини.

**Куріння сигарет.**

Ця шкідлива звичка матері – ризик для обох – і матері і дитини. Тютюнокуріння під час вагітності збільшує ризик її несприятливого завершення майже у 2 рази! Після викуреної сигарети настає спазм кровоносних судин плаценти, внаслідок чого плід протягом декількох хвилин перебуває у стані кисневого голодування. Всі токсичні компоненти тютюнового диму легко проникають через плацентарний бар’єр. Тому, у зв’язку з недостатнім забезпеченням плоду киснем, виникають затримки його внутрішньоутробного розвитку. Такі жінки ризикують народити надмірно збудливого малюка з симптомами гіперактивності та дефіциту ваги. Для цих дітей вже в ранньому віці характерні імпульсивність і підвищена дратівливість. Навіть рівень інтелектуального розвитку у них нижче за середній.

Як ви бачите, куріння сигарет може задавати дитині значного збитку ще до народження. Тому, чим раніше ви позбавитеся цієї шкідливої звички, тим краще буде для вашого малюка. Адже, навіть якщо мати кине курити на останньому місяці вагітності, користь для неї і для дитини буде відчутною.

**Алкоголь.**

Згубний вплив алкоголю на плід доведений багатьма науковими дослідженнями. Якщо мама вживає алкоголь, те ж саме буде робить і малюк. Цьому сприяє легке проникнення алкоголю через плаценту. Вживання алкоголю під час вагітності значно підвищує ризик народження недоношених дітей, а в найбільш важких випадках – розвитку алкогольного синдрому плоду.

Алкогольний синдром плоду – це захворювання плоду, яке зумовлене внутрішньоутробним алкогольним ушкодженням, що є головною причиною вродженої затримки інтелектуального розвитку дитини, яка залишається в неї на все життя. Цей синдром характеризується специфічними аномаліями особи: коротка очна щілина, косоокість, сплощення потилиці, а також відставання у фізичному і інтелектуальному розвитку, вродженні вади серця та інших органів. Діти зазвичай дратівливі, неспокійні, із слабкими хапальним рефлексом, поганою координацією, спостерігаються дефекти розвитку центральної нервової системи.

Багато хто скаже, що вони знають жінок, які виживали алкоголь під час перебігу вагітності, і в той час, народили повноцінну дитину. Все можливо. Але чи потрібний вам цей ризик?! Адже єдиної безпечної для всіх дози алкоголю не існує. Шкідливість впливу алкоголю на плід залежить від багатьох чинників: індивідуальних особливостей жіночого організму щодо перетворювання спирту і реакції на алкоголь, стану органів жінки на момент вагітності та багатьох інших факторів.

**Кофеїн.**

Вживання кави та напоїв, що містять кофеїн, під час вагітності варто обмежити. Після чашки кави, випитої вагітною жінкою, тиск зростає, виникає спазм судин плаценти, кровообіг погіршується, до плоду не поступає кисень і поживні речовини.

**Прибирання.**

На період вагітності жінка стає особливо уважною до свого здоров’я: переглядає свій раціон, денний розпорядок. Лікарі також радять звернути увагу на засоби побутової хімії, якими ви користуєтеся під час прибирання. Адже від якості чистоти в домі залежить і ваше самопочуття і розвиток плоду.

 Миючі засоби значно полегшують прибирання, але при цьому погіршують здоров’я. Створюючи в оселі стерильні умови, ви знищуєте її природну мікрофлору. А це – прямий шлях до зниження імунітету. До того ж, потрапляючи на шкіру та слизову оболонку, хімікати викликають онкологічні захворювання, депресії та інші небажані наслідки.

Вміст фосфатів, хлору, барвників має бути відміченні на етикетці, тож звертайте увагу на склад миючих засобів.

**Як захистити себе від шкідливого впливу побутової хімії?**

1. Користуйтеся гумовими рукавичками навіть під час ручного прання чи миття посуду.
2. Відмовтесь від аерозольних освіжувачів повітря.
3. Постійно провітрюйте приміщення.
4. Обирайте екологічно чисті миючі засоби, що пройшли незалежне дерматологічне тестування.

Дотримуючись цих правил, ви зможете захистити себе і майбутню дитину від згубної дії токсинів.

**Догляд за тілом під час вагітності.**

 Майбутня мама стикається з новими для себе проблемами: шкіра може витончуватися і ставати сухішою, підвищується її чутливість, можливі почервоніння, висип, пігментні плями. На животі та на грудях з’являються розтяжки, а на стегнах – целюліт. Самими проблемними зонами піл час вагітності є груди, живіт, стегна та ноги. Шкіра та судини схильні до особливо серйозних змін, тому потребують найбільш ретельного догляду та уваги.

Одна з основних проблем шкіри вагітних жінок – це сильне її розтягування унаслідок зростання плоду. Навіть, якщо у вас здорова еластична шкіра, у третьому триместрі вагітності вона продовжує інтенсивно розтягуватися та особливо потребує очищення й захисту. Одними з основних причин є збільшення ваги, недостатня рухливість та неправильне харчування. Тому багато чого залежить від самої мами. Профілактика розтяжок – це набагато простіше та ефективніше, ніж боротьба з вже існуючими.

Гімнастика та фізична активність покращують кровообіг, а отже й ступінь розтягування волокон сполучної тканини. На жаль, запобігти появі розтяжок, якщо ваша шкіра до них схильна, складно, але підтримувати всіма природними способами еластичність можливо. Дуже важливо стежити за своєю вагою. Її рівномірний приріст, без різких стрибків – запорука того, що розтяжок буде значно менше. Якщо вагітність перебігає без ускладнень, то немає необхідності припиняти заняття фізичними навантаженнями. Ходьба, плавання, спеціальні комплекси вправ, легкий масаж – все це покращує кровообіг та зміцнює м’язи проблемних зон.

Також, дуже важливо від самого початку вагітності підібрати якісні косметичні засоби та користуватися ними регулярно до пологів. При цьому не варто сліпо довіряти рекламним закликам фірм - виробників і покладати дуже великі надії на гелі та креми від розтяжок. Жоден крем не позбавить вас від них повністю. В той же час, підбираючи косметичні засоби, зверніть увагу на вміст вітамінів та мікроелементів, в тому числі на вміст вітаміну Е.

Всупереч розхожій думці, груди змінює не вигодовування малюка, а саме вагітність і супутні їй гормональні зміни, збільшення ваги та розтягування тканин відповідно.

Ідеальним засобом для догляду за грудьми є звичайна холодна вода. Вона відмінно зміцнює та тонізує шкірний покрив. І, можливо, найважливіше – щоб уникнути неприємностей з грудьми, необхідно носити відповідний за розміром бюстгальтер. З перебігом вагітності груди поступово збільшуються в розмірах, тому дуже важливо вчасно міняти розмір бюстгальтера на комфортніший. Він не повинен залишати на тілі жодних слідів, бретелі – врізатися в плечі, а жорсткий каркас – ускладнювати рухи.