

ПЕРВАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

Молодая мама:
планы и беременность



Первая книга молодой мамы

Илья Мельников

**Молодая мама: планы
и беременность**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Молодая мама: планы и беременность / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2012 — (Первая книга молодой мамы)

Найдутся ли родители, которым все равно, каким будет их малыш? Конечно же, нет. Все мечтают о здоровом и прекрасном ребенке. Поэтому готовиться к его появлению на свет необходимо задолго до этого счастливого момента, причем не только будущей маме, но обязательно и будущему отцу. Их этой книги вы можете узнать с чего начать подготовку в беременности и родах, как запланировать пол будущего ребёнка, какие изменения происходят в организме будущей мамы и как к ним адаптироваться, а также какой образ жизни нужно вести чтобы у вас родился здоровый малыш.

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Вы решили стать мамой: с чего начать?	6
Семь основных правил	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Молодая мама: планы и беременность



Вы решили стать мамой: с чего начать?

Семь основных правил

Найдутся ли родители, которым все равно, каким будет их малыш? Конечно же, нет. Все мечтают о здоровом и прекрасном ребенке. Поэтому готовиться к его появлению на свет необходимо задолго до этого счастливого момента, причем не только будущей маме, но обязательно и будущему отцу и уже за три месяца до зачатия возле будущей мамы следует формировать сильное и доброе биополе

Есть *семь основных правил*, которые помогут родить здорового, умного малыша.

1. Надо настроиться на добрый лад и весь свой образ жизни подчинить подготовке к зачатию ребенка. С момента принятия такого решения думайте только о хорошем, приятном и добром. Ваши мысли способны материализоваться. Ведь если чего-то очень сильно хочешь, это обязательно сбывается. При этом главное заключается не в любви к будущему малышу, а в том, чтобы представить его сильным, здоровым, удачливым. Греки не рекомендовали зачинать ребенка после нервного расстройства или под влиянием сильных эмоций – гнева, страха, отчаяния. Само зачатие должно проходить перед восходом солнца, когда организм отдохнул и полон сил.

2. Важно выбрать пору года, когда должен родиться малыш. Здесь у каждого свое мнение, и каждая пора года хороша. Но следует знать, что дети, родившиеся осенью, особенно поздней, наиболее здоровые, поскольку еще в утробе матери получают большое количество витаминов в летне-осенний период. Если же вас интересует интеллект ребенка, то доказано, что самые умные дети появляются на свет в январе, феврале и марте. Это связано с сезонными колебаниями уровня тестостерона в организме женщины. Именно его уровень у матери определяет мощь интеллекта. «Удачные» дети получаются весной. Именно в это время активность спермы увеличивается на 16 %, нежели осенью. Древние отмечали, что занятие любовью на природе, среди цветов или в красивом доме дает лучшее потомство, чем в убогой и мрачной обстановке.

3. Большое значение имеет возраст будущей мамы. Идеально, если этот возраст колеблется от 20 до 24 лет, поскольку именно в эти годы организм женщины наиболее готов к воспроизводству. Однако до 30 лет возможность рождения здорового ребенка очень велика. Если же возраст женщины больше 35 лет, а отца – больше 40 – это тоже не беда, хотя и увеличивается риск патологии плода. В этом возрасте уже могут проявиться какие-либо хронические заболевания. Поэтому постоянное наблюдение врача в таком возрасте просто необходимо.

4. И мужчина, и женщина за три месяца до зачатия малыша должны отказаться от вредных привычек. Курение, употребление спиртного и даже кофе в большом количестве снижают сперматогенез и затрудняют процессы оплодотворения. Забеременеть от курящего мужчины значительно сложнее, чем от некурящего. И чем он дольше курит, тем дольше может не наступать беременность. Если же курит женщина, то возможны преждевременные роды и патология развития плода. Употребление алкоголя перед зачатием также грозит выкидышем и патологией. Кстати, если будущему папе необходимо отказаться от всех вредных привычек хотя бы на три месяца, то маме – на крайне долгий срок: три месяца перед зачатием + девять месяцев беременности + период кормления ребенка грудью. Плохую услугу может оказать и частое посещение сауны, купание в холодной воде, загорание под палящими лучами солнца. Одним словом, нельзя допускать перегревания или переохлаждения организма в целом и детородных органов в частности.

5. Будущей маме очень важно позаботиться о правильном, сбалансированном, полноценном питании. Старайтесь избегать экзотических фруктов и продуктов. Особенно опасайтесь

цитрусовых и киви. Чтобы не вызвать у ребенка врожденную аллергическую реакцию, употребляйте в пищу только те фрукты и овощи, которые произрастают в вашем регионе, причем каждый день съедайте не менее 400 г овощей и фруктов. Из основных продуктов отдайте предпочтение мясу птицы или телятине, три раза в неделю ешьте рыбу. Ни в коем случае не переедайте, вес будущей мамы должен соответствовать ее возрасту и росту.

Приведем таблицу соотношения роста и веса, который считается нормальным:

Рост (см)	Вес (кг)
152	47
155	49
157	50
159	52
162	53
164	56
167	58
169	60
172	62
174	64
177	66
179	67
182	70

Если ваш вес не соответствует норме, надо срочно принимать меры. Причем чем раньше, тем лучше. Исключите из дневного рациона все мучное и сладкое, употребляйте в пищу больше овощей. И обязательно занимайтесь спортом. Таким образом, вы не только похудеете, но и укрепите организм перед предстоящим испытанием. Привести вес в норму желательно за полгода до момента зачатия, чтобы вес был стабильным. В этом случае вы сможете избежать большой прибавки в весе после родов. Переходить на голодную или разгрузочную диету во время беременности нельзя, чтобы не лишать себя и ребенка важных питательных веществ.

6. Чтобы родить здорового малыша, надо самим быть здоровыми. Уточните, были ли у кого-нибудь из ваших родственников или а роду мужа генетические заболевания, поскольку возможна передача их по наследству. Если такие заболевания были, надо обязательно проконсультироваться у врача, чтобы определить степень риска. А если супруги являются кровными родственниками (пусть и далекими), это значительно увеличивает риск развития патологии у ребенка.

Для здоровья важно место работы. Если вы или ваш супруг имеет дело с ядохимикатами или токсинами, то это может вызвать бесплодие или нарушения в нормальном созревании половых клеток. У мужчин нарушается процесс образования мужских половых клеток, что и приводит к рождению детей с нарушениями в развитии. Ионизирующие излучения ведут к генетическим изменениям. А отсюда – и «сбой» в развитии ребенка. Можно получить облучение, работая в атомной промышленности, с рентгеновскими лучами, при хранении радиоактивных отходов. Если вы хотите родить здорового ребенка, от такой работы придется отказаться. Кроме того, если вы подвергаетесь на работе большим физическим нагрузкам или нередко находитесь в состоянии стресса, нервничаете – это тоже не самые лучшие условия для развития будущего малыша.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.