

ПЕРВАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

Молодая мама:
планы и беременность



Илья Валерьевич Мельников
Молодая мама: планы
и беременность
Серия «Первая книга молодой мамы»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3264765

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|---------------------------------------|----|
| Вы решили стать мамой: с чего начать? | 5 |
| Семь основных правил | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

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 передайте, 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 |

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 рож-

дению 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.