

Советы:

#### 1, Паника.

Случается, что гормональный всплеск на фоне беременности создает ощущение, что вас не понимают, недостаточно заботятся о вас, а во время токсикоза способность драматизировать разного рода ситуации и вовсе доводит до панического состояния. В этой ситуации нет ничего лучше позитивного общения со специалистами, родившими подругами, беременными женщинами на форумах. Зарегистрируйтесь на форуме для беременных. Не переживайте свое состояние и страхи в одиночестве. В конце концов, если позитивное мышление не приходит, знайте — это не страшно и это не патология. По статистике, около 40% женщины не воспринимают беременность как благодать, подвержены страхам и сомнениям, находятся в стрессе. В случае, если вы не справитесь сами, смело записывайтесь на групповые курсы по подготовке к родам или на сеанс к психологу.

#### 2, УЗИ.

В эти 9 месяцев УЗИ станет главным исследованием, которое позволит понимать, как протекает беременность и развивается ваш малыш. Будущие мамы часто беспокоятся о том, когда стоит делать первое ультразвуковое исследование и можно ли проводить его на маленьких сроках. Раньше существовало мнение, что УЗИ — процедура опасная, и делать ее часто не рекомендуется. Сегодня специалисты уверяют, что с медицинской точки зрения подобная процедура абсолютно безопасна для вас и будущего ребенка. Современные ультразвуковые приборы обладают функциями трехмерной и четырехмерной визуализации, которые позволяют не только наблюдать за движениями ребенка, но и на ранних стадиях выявлять редкие или комплексные нарушения его сердечной деятельности.

#### 3, НОСИТЕ БАНДАЖ

С конца второго триместра из-за появления живота вы почувствуете боли в спине. Чтобы облегчить нагрузку на спину и поддержать мышцы живота, используйте специальный бандаж.

#### 4. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С МЕДИЦИНСКИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Прежде чем принять какую-либо таблетку, даже если речь идет о банальной простуде или головной боли, посоветуйтесь с врачом. Также внимательно читайте все инструкции на предмет противопоказаний при беременности.

#### 5. ЗАБУДЬТЕ О КАБЛУКАХ

#### 6, ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

первое правило рационального питания будущей мамы — не голодать: позвольте себе слегка перекусить между основными приемами пищи. Постарайтесь сделать рацион разнообразным и сбалансированным. В вашем ежедневном меню должны присутствовать свежевыжатые соки, супы и кисломолочные продукты. Также для беременных очень полезны рыба, нежирное мясо, яйца — все продукты, богатые железом и другими полезными веществами. Не употребляйте консервированные продукты, сосиски, колбасы. А если очень хочется сладкого — отдайте предпочтение натуральным джемам и фруктам, вместо булочек и шоколада.