

A black and white photograph of a smiling man with his hand on a pregnant woman's belly. The man is in the foreground, smiling, with his hand resting on the woman's belly. The woman is in the background, her face partially visible, looking down at her belly. The image is split into two main sections by a horizontal line. The top section contains the author's name, and the bottom section contains the title.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**УСПЕШНАЯ
БЕРЕМЕННОСТЬ
И
ПОСЛЕРОДОВОЙ
ПЕРИОД.
СБОРНИК**

Алексей Мичман

**Успешная беременность и
послеродовой период. Сборник**

«Издательские решения»

Мичман А.

Успешная беременность и послеродовой период. Сборник /
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903019-1

В этой книге я хотел бы объединить самые важные темы для того, чтобы Ваша беременность прошла удачно, а послеродовой период был более легким. Именно поэтому сюда вошли семь авторских работ: 1) Что вредно есть беременным; 2) Бессонница при беременности: что делать?; 3) Секс во время беременности; 4) Как бросить курить женщине. Миссия выполнима!; 5) Месяца рождений. Значения; 6) Послеродовой период; 7) Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?

ISBN 978-5-44-903019-1

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что вредно есть беременным	7
Уровень питания	8
Соль и сахар	9
Консервы	10
Мясо, рыба и птица	11
Полуфабрикаты	12
Мучное и сладкое	13
Газировка	14
Кофе и крепкий чай	15
Приправы	16
Бессонница при беременности: что делать?	17
Что такое бессонница?	18
Какие факторы вызывают нарушение ночного отдыха?	19
Первая половина беременности	20
Вторая половина беременности	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Успешная беременность и послеродовой период. Сборник

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3019-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Принято считать, что у каждой девушки в жизни есть три главных момента: день свадьбы, период беременности, рождение ребенка.

В этой книге я хотел бы объединить самые важные темы для того, чтобы Ваша беременность прошла удачно, а послеродовой период был более легким. Именно поэтому сюда вошли семь авторских работ:

- 1) Что вредно есть беременным;
- 2) Бессонница при беременности: что делать?;
- 3) Секс во время беременности;
- 4) Как бросить курить женщине. Миссия выполнима!;
- 5) Месяца рождений. Значения;
- 6) Послеродовой период;
- 7) Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?

Что вредно есть беременным

Алексей Мичман

Что вредно есть беременным



Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то соленьенького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное – не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

Уровень питания

Старайтесь перейти на новый уровень своего питания, в котором ваши любимые, но вредные блюда будут заменены более полезными в вашем положении аналогами. Например, мясо и молочные продукты – йогурты, сметану лучше брать с меньшим содержанием жира. Пирожные заменять цельнозерновыми булочками с вареньем, консервированные фрукты и ягоды – свежими. Откажитесь от чипсов, сухариков, снеков, а если очень хочется, можно позволить себе немного попкорна.

Следите, чтобы все блюда из мяса и рыбы были как следует проварены или прожарены, ни в коем случае не кушайте любые продукты животного происхождения в сыром виде. Сюда относятся и суши. Вместе с едой к вам могут попасть вредные бактерии, поэтому на протяжении всей беременности осторожно относитесь к таким блюдам, как сырые морепродукты – устрицы, моллюски, прочие деликатесы, суши, сашими, сырые яйца и яйца всмятку, непастеризованное «сырое» молоко, мягкие сыры типа камамбера и бри, соусы и заправки на основе сырых яиц.

Соль и сахар

Соль в больших дозах токсична для человека, и люди иногда просто по привычке употребляют в пищу соли гораздо больше, чем это требуется организму. Старайтесь солить блюда как можно меньше и вскоре вы почувствуете естественный вкус пищи, который хорош сам по себе. Также и вашему ребенку несоленые и несладкие блюда первого прикорма не будут казаться никакими и невкусными.

К тому же, именно во время ожидания ребенка избыток соли приводит к вредным последствиям типа отеков, гестоза, гипертонии. Солить блюда лучше не обычной рафинированной солью, а использовать морскую соль грубого помола или йодированную соль.

В первую половину беременности доза поваренной соли не должна превышать 10—12 грамм в день, а во второй половине эту норму следует снизить до 8 грамм и до 5—6 грамм за два месяца до родов.

Не забывайте, что соль содержится не только в пище домашнего приготовления, которую вы посолили собственноручно, но и во многих покупных продуктах: кетчупы, соевый соус, бекон, фаст-фуд, а также соленья и маринады.

Употребление сахара, особенно белого рафинированного, также необходимо свести на нет, лучше вместо этого брать мед, а также сухофрукты – изюм, инжир, финики.

Консервы

Беременным консервы кушать не рекомендуется. Почему? Потому что во-первых, в мясных и рыбных консервах может содержаться достаточно много антибактериальных препаратов, для того, чтобы спасти эти консервы от вездесущих бактерий. Это различные антибиотики и консерванты, чаще всего используется группа тетрациклинов, которые очень небезобидны для плода. Они обладают уродующим плод действием. Поэтому желательно чтобы эти препараты не попадали регулярно в организм беременной женщины, особенно на ранних сроках.

А овощные консервы зачастую содержат ацетилсалициловую кислоту, то есть аспирин, который, кстати, является сильнейшим аллергеном, и пока мамочка наслаждается голубцами, солеными и маринованными помидорками и огурчиками, у малыша провоцируется сильная аллергическая настроенность. Конечно, это речь про покупные овощные консервы, вряд ли уж мама или бабушка при закатывании огурчиков добавляет в них аспирин. Поэтому домашнее – можно.

А вот грибочки, даже и домашние, в виде консервов – это не ваш вариант.

Мясо, рыба и птица

В рационе беременной женщины обязательно должны присутствовать мясо и рыба, но к выбору этих продуктов стоит отнестись очень ответственно. Лучше будет приобрести курочку или свининку у каких-то частных фермеров, с проверенной репутацией. Просто в корма для животных, выращиваемых в промышленных масштабах, часто добавляют антибактериальные препараты. Это снижает риски массовых заболеваний скота, улучшает рост животных, ускоряет набор веса. Но эти вещества накапливаются в мышцах, то есть в мясе животного и в его внутренних органах, и продолжают действовать и после забоя скота. Помочь избавиться от нежелательных соединений может только длительная (2—3 часа) термообработка.

Полуфабрикаты

Вредно есть беременным и полуфабрикаты, такие как магазинный фарш, копченая рыба и колбаса, сардельки и готовые котлеты. Дело в том, что в эти продукты добавляется специальное вещество – нитрит и нитрат натрия, для придания продуктам красоты и свежести вида. Придающие фаршу красивый розовый цвет, эти нитриты преобразуются во вредные и токсичные N-нитрозоамины. Эти вещи обладают канцерогенным и мутагенным эффектом, могут вызвать дефекты эмбриона, а также они превращают гемоглобин в метгемоглобин, который лишен функции переноса кислорода.

Поэтому исключите на время беременности копченую рыбу, колбасу и прочие сосиски-сардельки из регулярного употребления. Лучше всего делайте фарш сами, а из него уже котлеты, биточки и фрикадельки, не доверяя красивым, но вредным полуфабрикатам.

Мучное и сладкое

Следует ограничить потребление мучного и сладкого, ведь это не только «лишние» калории, но и избыток рафинированных углеводов. А они, по исследованиям ученых, вредны для неродившегося малыша тем, что вымывают кальций из костей плода, что может повлечь за собой дефекты костной системы ребенка. Кроме того, эти «лишние» калории дают жирок не только маме, но и малышу. Плод становится крупным, а это может затруднять роды. И в последствии, у таких малышек, наблюдаются нарушения обменных процессов, что перерастает в довольно серьезные заболевания. Поэтому пирожные, булочки и тортики кушайте строго в меру.

Газировка

Сюда относится весь газированный лимонад, кола и тому подобное. Содержащийся в них углекислый газ причиняет неприятные ощущения в желудке и кишечнике, становится причиной изжоги, отрыжки, вздутия живота, мешает правильной работе желудочно-кишечного тракта, нарушает перистальтику. Это может отразиться на беременной женщине неожиданными проблемами со стулом, обострением гастрита или язвенной болезни, даже если у вас была всего лишь предрасположенность к этому, и тем более, если у вас уже есть эти заболевания.

А неестественные яркие цвета – результат химической краски, которая также небезобидна, и к тому же аллергенна. Добавляется она, кстати, не только в лимонады, но и в мороженое, ликеры, консервированные фрукты. Проще говоря, те продукты, которые содержат Е-102 и Е-122 вам лучше не употреблять.

Фосфорная кислота, которая тоже входит в состав газировки, увеличивает риски образования камней в почках или желчном пузыре, а по мнению стоматологов еще и разрушает эмаль зубов. А поскольку у беременных и так и организм работает за двоих, и расход кальция и фтора повышен, то лишние риски ей совсем ни к чему.

Кофе и крепкий чай

Только мамочки с пониженным давлением могут немного позволить себе пить кофе и крепкий чай, остальным они не очень подходят.

Самый лучший вариант – это некрепкий чай с кипяченым молоком.

Приправы

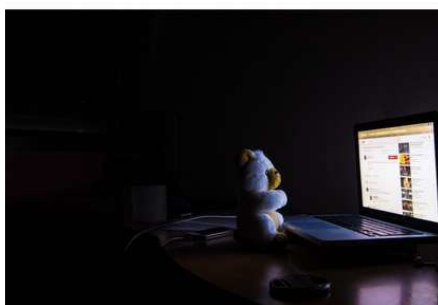
Во время беременности старайтесь не употреблять острые приправы: майонез, кетчуп, горчицу, аджику и тому подобные.

Некоторые беременные очень хотят отведать чего-нибудь совсем несъедобного, например, глины, мела, парафина и так далее. Эти желания говорят о нехватке в вашем рационе железа, нужных минералов и питательных веществ, значит нужно скорректировать свой рацион и заполнить пробелы в питании.

Бессонница при беременности: что делать?

Алексей Мичман

Бессонница при беременности: что делать?



Что делать, ведь беременность – это величайший дар природы, удивительная пора в жизни любой женщины, которая не должна омрачаться бессонницей, так как будущая мама тесно взаимосвязана физиологическими и психологическими узами с будущим ребенком

Поэтому, для успешного развития плода беременной женщине во время сна необходимо восполнить потраченные днем запасы энергии, нормализовать психику, дать возможность себе и ребенку полноценно отдохнуть в ночное время.

Что такое бессонница?

Обычно бессонница является процессом, нарушающим сон и полноценный ночной отдых человеческого организма.

Она обуславливается непродолжительным временем сна или характеризуется его плохим качеством.

Сегодня 80% будущих мам испытывают на себе действие бессонницы. Обычно она сильно проявляется в первом и последнем триместре.

Бессонницу во время беременности нужно рассматривать не как болезнь, а как симптом проявления протекающих в организме женщины процессов. Физиологи выделяют ее три стадии течения.

Стартовая, обусловленная тем, что женщина не может часами заснуть, ищет удобное положение, переживает свое состояние, анализирует дневные проблемы, строит планы на будущее.

Серединная, обусловленная неспособностью сохранять долго состояние сна. При этом женщина может заснуть без труда, а вот в течение ночи бессонница периодически о себе напоминает частыми просыпаниями. Поэтому утром от такого сна нет прилива сил, энергии, бодрости.

Бессонница заключительной фазы дает возможность женщине поспать, но зато рано утром, часа за два до обычного пробуждения, она вступает в свои права. Тогда женщина уже не в состоянии заснуть, а все попытки вернуть сон, оказываются безрезультатными.

Какие факторы вызывают нарушение ночного отдыха?

Причин для расстройства сна у беременной очень много. Однако главная из них определяется значительными гормональными изменениями.

Это обуславливается тем, что организм будущей мамы теперь большую часть своей энергии должен перераспределять на развитие эмбриона и сохранность плода.

При этом, каждый этап беременности сопровождается своими причинно-следственными факторами, провоцирующими нарушение сна.

Рассмотрим их более подробно.

Первая половина беременности

Из-за гормональной перестройки или разнообразных непредвиденных психологических факторов бессонница в первом триместре у беременной женщины может провоцироваться:

- Отеком слизистой носа;
- Нарушением носового дыхания;
- Возникающим храпом;
- Тошнотой;
- Рвотой;
- Дневной сонливостью;
- Волнениями, связанными с новым состоянием.

Вторая половина беременности

Если первый триместр не дает особо явных внешних признаков изменений в теле женщины, то вторая половина беременности сопровождается:

- Интенсивным ростом плода;
- Увеличивающимся размером живота;
- Нагрузкой на позвоночник и мочевой пузырь;
- Перераспределением положения внутренних органов;

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.