Питание во время берменности

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что вы едите? Понятное дело, вы следите за собой и своей жизнью, конечно, вы вникали в этот вопрос. Но думали ли вы, что еда, которую мы едим ДО начала планирования беременности и непосредственно во время нее, влияет не только на здоровье, но даже и на пол вашего будущего ребенка?

В этой главе мы подробно рассмотрим вопрос питания во время беременности, узнаем, какие продукты можно и нельзя употреблять, какие желательно, если вы хотите предопределить пол ребенка, дадим несколько важных советов по питанию, которые помогут вам забеременеть, выносить и родить здорового ребенка.

Питание до беременности.

Пересмотрите свою диету заранее — от трех месяцев до года до предполагаемого зачатия

Питание влияет на фертильность как у мужчин, так и у женщин. Если вы оба придерживаетесь сбалансированной диеты, ваши шансы на зачатие и рождение здорового ребенка значительно увеличиваются. Ваш партнер может также узнать больше о здоровом питании для будущего папы.

Вы можете немного сбросить вес (или, наоборот, прибавить, если вы мало весите) прежде чем пытаться забеременеть. Лучшего всего придерживаться вашего идеального веса, так как лишний вес или его недостаток снижают шансы на зачатие. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать соблюдать какую-либо диету.   
Если у вас лишний вес, нужно употреблять пищу, богатую клетчаткой, но с низким содержанием жира. Не забывайте про физические упражнения. Можно поискать специальные групповые занятия, на которых физические упражнения сочетаются с квалифицированными советами по диете. Возможно, посещение таких занятий даст лучший результат, чем если вы будете пытаться делать все это в одиночку. Резкая потеря веса в результате строгой диеты может привести к истощению организма, что плохо для зачатия.

Здоровое питание — это сбалансированная диета. При планировании зачатия институт здорового питания РАМН рекомендует питаться разнообразно. Такая диета включает в себя:

* Овощи и фрукты — свежие, замороженные, консервированные, сушеные или соки. Нужно съедать минимум пять порций в день.
* Продукты, богатые углеводами — хлеб, макаронные изделия, рис (желательно цельнозерновой) и картофель.
* Продукты, богатые белком — мясо, птица, рыба, яйца и бобовые (фасоль и чечевица).
* Рыба минимум два раза в неделю, включая жирную рыбу (но жирную рыбу не рекомендуется есть больше двух порций в неделю). Лучше всего подходят свежий тунец (а не консервированный, который не считается жирной рыбой), скумбрия, сардины и форель.
* Молочные продукты, например, молоко, сыр и йогурт — в них содержится кальций.
* Продукты, богатые железом, например, красное мясо, бобовые, сухофрукты, хлеб, зеленые овощи и цельнозерновые сухие завтраки.
* Продукты и напитки с витамином C, к которым относятся фрукты, овощи и соки. Они помогают организму лучше усваивать железо.

В целом, нужно сократить употребление продуктов с высоким содержанием жиров и сахара (например, тортов, пирожных, газированных напитков и фаст-фуда). Старайтесь ежедневно завтракать в одно и то же время. Следите за порциями того, что вы едите, а также за перекусами между основными приемами пищи.

Сбалансированная диета может удовлетворить практически все ваши потребности в питательных веществах. Но некоторые специалисты считают, что витаминные добавки нужны даже тем, кто питается здоровой пищей. Вы можете принимать пищевые добавки, если вам их посоветовал врач. Они также могут быть полезны тем будущим мамам, у которых не получается планировать свое питание, и которые часто едят на ходу или от случая к случаю. Так можно быть уверенной, что организм получает все необходимые питательные вещества. Помните, что добавки — это только подстраховка, а не замена полноценного здорового питания. Обычные добавки могут содержать большую дозу витаминов и минералов, что вредно для развивающегося плода. Поэтому гораздо разумнее принимать витамины для беременных уже перед зачатием. Можно также принимать добавки, которые содержат рекомендованную суточную дозу витаминов и минералов и не превышают ее. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы правильно подобрать добавки.

Если вы относитесь к тем, кто любит выпить, этот момент вам придется основательно пересмотреть перед зачатием. Вот главный совет: откажитесь от алкоголя вообще или употребляйте его только изредка. Как правило, можно выпивать одну-две порции алкоголя один-два раза в неделю. Под порцией подразумевается кружка светлого пива или сидра. В бокале вина содержится две порции, а в слабоалкогольных коктейлях — полторы порции. Главный риск при чрезмерном употреблении алкоголя заключается в возможных нарушениях развития плода. Если вы перестали предохраняться, возможно, вы уже беременны. Поэтому лучше перестраховаться и прекратить употреблять алкоголь, чем переживать впоследствии о том, сколько вы могли выпить за тот период, когда уже были беременны, но не знали об этом.

Убедительных доказательств о влиянии напитков с кофеином (чая, кофе и колы) на фертильность не существует. Тем не менее, институт здорового питания РАМН рекомендует беременным женщинам сократить потребление кофеина, ведь 200 мг кофеина в день могут привести к выкидышу или рождению маловесного ребенка. При планировании беременности нужно ограничить употребление кофеина и отучать себя от шоколада, какао, газированных напитков и кофе, чтобы привыкнуть к маленьким дозам кофеина еще до беременности. Определите, сколько кофеина вы употребляете сейчас — 200 мг соответствуют:

* 2 чашки растворимого кофе (по 100мг каждая)
* 2 чашки вареного кофе (по 100 мг каждая)
* 4 чашки чая (по 50 мг каждая)
* 5 банок колы (примерно по 40 мг каждая)
* 4 (50 г) плитки горького шоколада (примерно по 50 мг каждая). В молочном шоколаде кофеина содержится в два раза меньше, чем в горьком

Институт питания РАМН рекомендует планирующим беременность женщинам также избегать следующих продуктов и добавок:

* Витамина А в больших количествах. Поэтому нужно исключить печень и продукты из нее, например, паштет, и избегать приема добавок с витамином А или с рыбьим жиром. Конечно, витамин А нужен при беременности, но его употребление в больших дозах может нанести вред ребенку.
* Рыбы, содержащей ртуть (акула, рыба-меч и марлин). Также старайтесь не есть более двух стейков из тунца (140 г отварного тунца или 170 г сырого) или более четырех банок консервированного тунца в неделю (с массовой долей тунца 140 г в одной банке). Высокое содержание ртути может отразиться на формирующейся нервной системе плода.

Проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать больше о том, что можно и чего нельзя при планировании беременности. Кроме того, посетив врача, вы сможете убедиться, что находитесь в идеальной физической форме для рождения ребенка.

Пытаясь выдерживать определенную диету во время беременности, большинство дам «в положении» совершают массу ошибок: едят без ограничений, не контролируют объем выпитой жидкости, допускают несбалансированную диету, руководствуясь странным тезисом: «Раз мне так хочется есть одни чипсы, значит это нужно моему организму». Все эти ошибки питания во время беременности потом могут выйти боком для здоровья мамы и малыша.

## Диета во время беременности

Основное правило **диеты во время беременности** касается сбалансированности рациона беременной, так как развитие плода напрямую зависит от самочувствия, образа жизни и питания будущей мамы. Беременная должна получать с едой все необходимые для развития малыша вещества, микроэлементы и витамины. Что же касается калорийности питания, то она не должна вдвое превышать привычные для женщины нормы, но энергетической ценности употребляемой еды должно хватать для роста плода.

В первой половине дня следует принимать наиболее калорийную пищу, во второй — легкую (белки, овощные салаты). В начале беременности не следует переедать — ребенку еще не требуется много калорий для роста, а вот лишний вес можно набрать легко. Во второй же половине — придется есть чуть ли не 5-6 раз в день, но, конечно, небольшими порциями. При этом прибавка в весе не должна превышать 300 грамм в неделю. Большая цифра говорит об отеках или переедании. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна.

Диета беременной женщины должен содержать следующие продукты:

* нежирные мясо, птицу, несоленую рыбу;
* вареные яйца, омлеты;
* фрукты, овощи и ягоды, сухофрукты;
* зелень;
* неочищенные, цельнозерновые крупы,
* орехи, семечки;
* чечевица, фасоль;
* хлебные изделия — цельнозерновые, с отрубями, из муки грубого помола;
* творог, кефир, йогурт и другие молочные и кисломолочные продукты;
* растительное масло;
* зеленый чай.

Беременность — серьезный повод для того, чтобы, наконец, начать соблюдать здоровый образ жизни, к которому относится и правильное питание. Что, в свою очередь, подразумевает определенные запреты и ограничения:

* алкоголь — в больших количествах он оказывает отрицательное действие на развитие плода;
* жареные, копченые и консервированные продукты, а также соленья — такая пища увеличивает нагрузку на почки, перегружает печень и желчный пузырь. Предпочтение следует отдавать запеченной, вареной пище или приготовленной на пару;
* кофе и вино — повышают артериальное давление;
* фасоль и горох — употреблять осторожно, провоцируют запоры;
* шоколад, цитрусовые, морепродукты, орехи, экзотические фрукты — употреблять в умеренных количествах, так как они могут вызвать аллергические реакции у мамы и будущего ребенка.

У многих женщин возникает проблема — как питаться во время беременности правильно и одновременно справляться со своими вкусовыми желаниями и привычками, порой, не самыми хорошими? Нужно понимать, что тяга к употреблению того или иного продукта может означать нехватку определенных веществ и элементов в организме. Так, желание жирной и жареной пищи, а также газированных напитков может быть вызвано недостатком кальция, восполнить который можно введя в рацион брокколи, бобовые, сыр и кунжут. Альтернативой сладостям в виде тортиков и шоколада являются свежие фрукты и мед. Если потянуло на кисленькое — скорее всего, у беременной недостаток магния, большое количество которого содержится в таких продуктах как не жареные орехи и семечки, стручковые и бобовые.

Какой бы ни была диета во время беременности, главное, чтобы она была здоровой. Помните, что правильное питание как никогда важно для здоровья женщины в тот период, когда собирается стать матерью.

Диеты для зачатия мальчика или девочки

Ученые мира разработали специальные диеты для зачатия, в которых рекомендуется придерживаться будущей маме за 3 месяца до предположительного дня зачатия ребенка. Тогда вероятность "программирования" желаемого пола будущего ребенка может достигать аж 75%. Входящие в состав диеты микроэлементы существенно влияют на биохимическую структуру яйцеклеток, облегчая проникновение в них сперматозоидов с XX- или ХУ-парой. Диету обоим супругам следует соблюдать в течение трех недель перед зачатием, а забеременевшей женщине - еще семь недель.

Диета для зачатия мальчика - преобладание ионов калия и натрия, мало ионов кальция и магния. Продукты - мясо, картофель, колбаса, бобовые, персики, копчености и т.д. Чтобы родить мальчика, необходимо есть картофель, сухофрукты, бананы, рыбу и исключить из рациона молочные продукты, в том числе и сыр, а также отказаться от какао, т.к. употребление этих продуктов снижает вероятность рождения мальчика.

Можно и нужно употреблять для зачатия мальчика:   
- Чай, кофе.   
- Фруктовые соки.   
- Газированная минеральная вода, газированные напитки.   
- Все виды мяса и мясных изделий (солёное, копченое).   
- Рыба и рыбные изделия.   
- Все виды хлеба, печенье.   
- Зерновые культуры, рис, макаронные изделия.   
- Все овощи. Картошка, грибы, стручковая фасоль, горох, соя, кукуруза.   
- Все фрукты и их соки, предпочтительней: бананы, абрикосы, апельсины, персики, вишня.   
- Сушёные абрикосы, сливы, финики.   
- Чёрный шоколад.   
- Варенье, желе, мёд.   
- Сладости без молочных добавок!   
- Маргарин, растительные масла, соленые огурцы.   
- Дрожжи.   
- Оливки.

Не нужно есть для зачатия мальчика:   
- Молоко и молочные напитки.   
- Минеральная вода с большим содержанием кальция.   
- Креветки, крабы и другие моллюски.   
- Сладкие крема на основе яйца.   
- Сыр и молочные изделия.   
- Блины, оладьи.   
- Какао.   
- Молочный шоколад.   
- Сливочное мороженое.

Диета для зачатия девочки - много ионов кальция и магния, мало калия и натрия - молочные продукты, зелень, исключить всякие копчености и пр. Кто мечтает о девочке, рацион составляют наоборот: больше молочных продуктов, а из овощей - кабачки, помидоры, огурцы. Британские ученые установили, что вероятность рождения девочки заметно возрастает, если мать следует вегетарианской диете. Так же курение снижает вероятность рождения девочки.

Можно и нужно употреблять для зачатия девочки:   
- Молоко и любые другие молочные или смешанные с молоком напитки.   
- Яблочный сок (яблоки), виноградный сок (виноград), ананасовый сок (1 порция).   
- Минеральная вода с большим содержанием кальция.   
- 120 г в день говядины, телятины, курицы, печенка, свинина. Старайтесь не солить!   
- Рыба морская и вареные моллюски.   
- Все приготовления на основе яйца (предпочтительней желток). Несолёные сыры, йогурты, творог.   
- Несоленые кондитерские изделия.   
- Рис, макаронные изделия с минимальным содержанием соли.   
- Свежие овощи, морковь, редька, лук, свежий горох, редиска, огурцы, салат.   
- Горькие специи.   
- Порция арбуза, клубники, малины, груша, персик.   
- Груши, ананасы, сливы в консервах.   
- Миндальный орех, лесной орех, грецкий орех без соли!   
- Масло или маргарин без соли.   
- Магнезий в драже (3 раза в день по 1 драже).

Не нужно есть для зачатия девочки:   
- Кофе, чай, чёрный шоколад, газированные напитки, пиво.   
- Ветчина, паштеты, колбасы, копчености, как мясные, так и рыбные.    
- Соленые сыры.   
- Соленые кондитерские изделия.   
- Сельдерей, свекла, капуста, помидоры, сухие стручковые.   
- Бананы, персики, абрикосы, вишня, апельсины, авокадо.   
- Сухие абрикосы, финики.

Используя результаты исследований, авторы допускают положительный исход в 80% случаев (это при том, что 75% женщин, начавших соблюдать рекомендованный режим питания, не смогли поддерживать его до конца).

Глава 3. Легкие роды

Упражнения во время беременности: йога.

## **Занятия йогой во время беременности облегчат самочувствие будущей мамы:**

* избавят от сонливости, слабости, усталости;
* наладят работу нервной системы;
* обеспечат организм кислородом;
* улучшат кровообмен между мамой и ребенком;
* подготовят мышцы спины к предстоящим нагрузкам;
* предупредят запоры, защитят от появления варикозного расширения вен.

## **Йога готовит тело будущей мамы к родам:**

* асаны укрепят мышцы спины, живота, таза и всего тела;
* увеличится эластичность мышц и связок, особенно тазовых, это условие облегчит протекание родов;
* наладится работа эндокринной системы, в результате чего в организме будет поддерживаться необходимый уровень гормонов;
* повысится иммунитет;
* во время занятий уходят запасы подкожного жира и улучшается обмен веществ;
* легкие будущей мамы работают эффективнее, обеспечивая хорошее снабжение крови кислородом и улучшая кровообращение во всем теле;
* дыхательные практики помогут уменьшить боль во время схваток, усилят или, при необходимости, задержат потуги;
* занятия йогой учат правильно расслабляться, что очень важно для успешного течения родов;
* она помогает выработать позитивный настрой и избавиться от чувства тревоги;
* дает возможность контролировать и лучше понимать собственное тело и эмоции, этот навык пригодится в стрессовой и непривычной ситуации родов;
* повышает концентрацию внимания и улучшает память.

## **Техника безопасности**

1. Заниматься йогой, как впрочем и любыми другими физическими упражнениями, нужно регулярно. Кратковременные и непериодические нагрузки во время беременности нежелательны, они станут стрессом для организма, что может привести к неприятным последствиям.  
   Тем, кто практиковал йогу до наступления беременности, не стоит отказываться от привычного комплекса упражнений.
2. Если в начале беременности вас беспокоит усталость, сонливость, токсикоз, начинать занятия лучше в специальных группах для будущих мам. Обычно к началу второго триместра все эти неприятности проходят, тем более, что техники йоги помогают справиться с некоторыми из этих проблем.
3. Тем женщинам, кого беспокоит сильный токсикоз, изменения артериального давления, гипертонус матки или кровяные выделения из влагалища, занятия нужно прекратить и решение о продолжении тренировок принимать вместе с опытным инструктором по йоге для беременных женщин.
4. Если вы не занимались йогой до беременности, начинать тренировки нужно в специализированных группах. Приступать можно на любом сроке: опытный инструктор адаптирует нагрузку к вашему состоянию.
5. Очень важно ваше отношение к занятиям йогой. Если вы пришли в группу с мотивацией «я должна, потому что так нужно и так правильно», не ждите каких-то удивительных результатов. Если на тренировки по фитнесу мы ходим, чтобы похудеть и привести свое тело в порядок, практика йоги предполагает вложения не столько физических сил, сколько энергетических и эмоциональных. Поэтому занимайтесь йогой с удовольствием и позитивным настроем.
6. Берегите себя: не перегружайтесь. Нужно разумно подходить к выполнению силовых асан, не переусердствуйте. Полезно укреплять мышцы ног, спины, груди, а нагрузку на мышцы пресса необходимо исключить.
7. Избегайте сотрясений, прыжков, резких смен положений тела на протяжении всей беременности. Учитесь плавно вставать и ложиться.
8. Старайтесь исключить давление на живот. Поэтому все упражнения, предполагающие глубокие скрутки сразу исключаются из комплекса, а к началу второго триместра — все асаны, которые выполняются лежа на животе.
9. В третьем триместре старайтесь не ложиться на спину, в этом положении сдавливаются крупные сосуды, что ухудшает кровообращение, поэтому выполнять, например, Шавасану лучше на правом боку.
10. Нельзя заниматься на полный желудок и мочевой пузырь. Есть нужно за 1-1,5 часа до занятия. В крайнем случае, можно перекусить что-нибудь легким (например, бананом или йогуртом) за 20-30 минут до начала тренировки.

## **Комплекс упражнений, который рекомендуется будущим мамам**

### **Уткатасана**

Согните и широко расставьте колени, балансируя на согнутых пальцах ног, пятки держите не слишком далеко друг от друга, ладони соедините вместе перед грудью. Если сохранять равновесие поначалу будет трудно, можно держаться за мебель, или на кого-нибудь опираться.

Поза укрепляет ноги и улучшает циркуляцию крови в области таза.

### **Маласана**

Поставьте ступни на расстоянии полуметра друг от друга, перенесите вес тела на пятки и медленно приседайте. Спину держите прямо. Ладони сложите вместе перед грудью и слегка раздвигайте локтями колени. Задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд. Следите за тем, чтобы пятки упирались в пол. Дышите спокойно, расслабляя тазовую область.

Выполнение этой асаны улучшает эластичность и подвижность связок бедер и таза. Ее рекомендуется выполнять во время схваток, чтобы помочь ребенку занять правильное для появления на свет положение.

Встаньте на четвереньки и расставьте колени как можно шире. Ступни сложите вместе. Опираясь ладонями о пол, немного прогните спину, смотрите вперед.

Через 10 секунд опустите локти на пол и постарайтесь максимально расслабиться. Пусть внутренние мышцы бедер тянутся, а вы сосредоточьте свое внимание на дыхании. Направляйте выдох в область наибольшего напряжения. Задержитесь в асане на 30 секунд.

### **Катуспадасана — поза кошки**

Стоя на коленях, упритесь руками в пол так, чтобы они оказались точно под плечами, а колени — под бедрами. Вдохните, поднимите голову и копчик, прогнув поясницу (фото 1).

На выдохе подберите под себя копчик, одновременно с этим выгибая и освобождая спину. На вдохе, постарайтесь ощутить плавное движение от основания спины до макушки. Выдыхая, подтяните область пупка к позвоночнику, расправьте лопатки, сосредоточьтесь на ощущении удлинения спины (фото 2). Повторите упражнение несколько раз.

Эта асана улучшает эластичность мышц спины, помогает уменьшить нагрузку матки на позвоночник.

### **Дандасана**

Вытяните ноги вперед. Соедините бедра, лодыжки и большие пальцы ног. Последние вытяните к потолку. Положите ладони на пол по бокам от бедер, направив пальцы в сторону ног. На вдохе поднимите позвоночник.

Держите локти прямо, грудную клетку — приподнятой, голову и шею — прямо и смотрите прямо перед собой. Оставайтесь в этом положении 10 секунд.

На поздних сроках беременности ноги можно слегка раздвинуть. Эта асана растягивает мышцы ног, массирует брюшные органы и укрепляет мускулатуру поясницы. Она тонизирует почки, и учит сидеть ровно, с прямым позвоночником.

Психологический настрой: как победить страх?

Вынашивание и рождение ребенка - процесс естественный, предопределенный самой Природой. К сожалению, подобный довод является слабым утешением для будущих мам, боящихся предстоящих родов. Попробуем понять, что подпитывает страхи беременных и как победить свою тревогу.

Не «примеряйте» на себя чужие страхи  
На одном женском форуме юная мама делится переживаниями: «Я очень люблю свою трехмесячную малышку, но роды до сих пор вспоминаю с ужасом и страхом - я даже не могла предположить, что будет так больно». «Эстафету» дружно подхватывают другие читательницы, рассказывающие разнообразные «страшилки» и без того напуганным беременным женщинам.  
  
Совет: избегайте бесед на тему родов и беременности с неуравновешенными и чересчур эмоциональными собеседницами. Страх - это заразно. Помните, что каждые роды - уникальны. Верьте в то, что у вас все пройдет хорошо. А наградой будет минута, когда к вашей груди поднесут эту беспомощную кроху - вашего ребенка.  
  
Находясь в декретном отпуске, найдите себе интересные занятия   
Чем больше у вас свободного времени - тем больше страхов и сомнений могут вас одолевать.   
Опасен не отдых. Опасна праздность. Настраиваться на позитив, весь день скучая перед телевизором, непросто. Аквааэробика, йога для беременных, прогулки по парку, покупка приданного для малыша, дизайн детской, вязание, кулинарные изыски - найдите то, что интересно именно вам. Время - бесценно и необратимо, распорядитесь им с пользой.  
Обсуждайте свои тревоги с людьми здравомыслящими и спокойными, готовыми вас поддержать и утешить  
Поделитесь своими тревогами с мамой, мужем, психологом, подругой. Главное, чтобы ваш собеседник не «утешил» вас очередными «страшилками».  
  
Осваивайте техники релаксации  
На занятиях йогой, на курсах для будущих мам, на психологических тренингах... Если научитесь эффективно расслабляться и «активизироваться», будет проще избавиться от эмоционального напряжения и победить родовую боль.  
  
Не увлекайтесь «специализированной» литературой  
Можно расспрашивать врача о родах и течении беременности и читать журналы для будущих родителей, но не стоит углубляться и выискивать в своем состоянии признаки разнообразных патологий. Помните «Трое в лодке» Джером Джерома? Герой зачитывался медицинской энциклопедией, находя у себя симптомы все новых и новых заболеваний - тут и холера, и анемия, и ящур (собственно, единственной болезнью, которой герой у себя не обнаружил, была родильная горячка).   
  
Возьмите бумагу и краски и нарисуйте свои страхи  
Пусть кто-то сочтет подобный метод «новомодными штучками», но при психологической работе с будущими мамами он уже не раз доказал свою эффективность. Страх - это во многом неопределенность, боязнь чего-то неизвестного и неизведанного. Рисунок помогает придать страху определенные очертания: так вам будет проще справиться с изматывающей тревогой.

С рождением малыша у каждой мамы возникает множество вопросов по уходу за новорожденным по месяцам. И это правильно! Ведь здоровье ребенка с самого зачатия до достижения им сознательного возраста всецело зависит от родителей. Находясь у тебя в животике, ребенок был под надежной охраной плаценты, которая защищала его от вирусов и инфекций. После рождения он лишается этой надежной внешней защиты, поэтому твоя задача помочь ему адаптироваться к окружающему миру, осуществляя грамотный уход за малышом до года.

Уход за грудничком

В твоей ванной комнате, как минимум, есть мыло, шампунь, бальзам для волос, зубная паста и щетка — все то, что ты используешь в ежедневном уходе за собой. К рождению малыша нужно позаботиться и об его арсенале средств гигиены для новорожденных. Вот, что тебе будет нужно:

* Средство для обработки пупочной ранки (зеленка или фукорцин),
* Стерилизованное вазелиновое или подсолнечное масло,
* Детская присыпка.
* Средство от опрелостей (обычно представляет собой крем, который лучше всегда держать в холодильнике на всякий случай для оперативного оказания помощи).
* Череда, листья грецкого ореха, ромашка — эти травки нужны для купания малыша.
* Стерильная вата.
* Детское мыло.
* Влажные салфетки для кожи.
* Раствор фурацелина аптечного приготовления.

Гигиенический уход за новорожденным ребенком — это то, с чего должен теперь начинаться твой день. Ведь в первые несколько месяцев твой малыш будет проходить интенсивный период адаптации к окружающему миру, а ежедневные гигиенические процедуры помогут ребенку преодолеть его безболезненно.

Умывание лица и протирание ушных раковин теплой кипяченой водой. Можно это делать рукой, а можно использовать ватные шарики.

Обработка глаз проводится ватными шариками, смоченными в теплой кипяченой воде, от внешнего уголка к внутреннему. Если ты заметила, что один глаз засоряется больше, чем второй, то обработай его либо теплой заваркой (но следи, чтобы на ватном шарике не было чаинок), либо раствором фурацелина (1:5000). Для обработки каждого глазика используй отдельный ватный шарик.

Кожные складки ребенка быстро засоряются ворсом от одежды, поэтому каждое утро нужно прочищать каждую из них ватным шариком, смоченным стерилизованным растительным или вазелиновым маслом. Во время движения кожные покровы складочек трутся друг об друга, что иногда может приводить к возникновению натертостей и покраснений. Масло защищает нежную кожу малыша, предотвращая появление этих неприятностей.

Совет № 1: летом складочки детей старше 1 месяца следует обрабатывать детской присыпкой, предотвращающей возникновение опрелостей.

После каждого мочеиспускания и дефекации ребенка нужно подмывать под проточной водой. Подмывать детей в тазике нельзя! Это может стать причиной инфицирования мочеполовой системы. Причем, одинаково, что у мальчиков, что у девочек, хотя у последних риск в разы выше. Следует отметить, что способы подмывания мальчиков и девочек в корне отличаются, однако мы это рассмотрим ниже. Пока запомни золотое правило гигиены для малыша после туалета — подмывание под проточной водой (37-38 градусов). После этого, ребенка необходимо положить на пеленальный столик, промокнуть кожу насухо и нанести на нее стерилизованное масло или детский крем.

Еженедельно тебе нужно проводить следующие процедуры гигиены для новорожденных.

Необходимо прочищать носовые проходы. Для этого свернуть из ваты жгутики, смочить их в стерилизованном масле. Вставляешь жгутик в носовой проход примерно на 1 см и начинаешь проворачивать.

Совет № 2. Не следует использовать для этой процедуры твердые предметы, например, ушные палочки или спички, потому что можно поранить ребенка. Процедуру нужно проводить быстро, причем каждый носовой проход чистить новым жгутиком.

Прочищать слуховые проходы нужно сухими ватными жгутиками, вращая их в ухе.

Совет № 3. Ни в коем случае не следует использовать при этой процедуре ватные палочки, так как возникает риск нанести ребенку травму. Также они способствуют возникновению серных пробок.

Подстригание ногтей следует проводить только после 1 месяца после родов. Для этого тебе следует приобрести специальные маникюрные ножницы с закругленными концами.

Совет № 4. Не состригай ноготки «под корень», так как можешь случайно сделать ребенку рану. Совет: Лучше всего подстригать ноготки крохе во время сна, когда его ручки расслаблены. Если же ты решила провести эту процедуру во время бодрствования, то прибегни к помощи близкого человека. Один — держит ручку ребенка, второй подстригает ногти.

Особенности ухода за новорожденными девочками

Подмывать девочек нужно под проточной водой по направлению от лобка к попе, и ни в коем случае не обратно! Положи малышку спиной на предплечье (голова в твоем локте, а кисть — под попой) и подставь под кран с теплой водой. Это нужно для того, чтобы испражнения не попали во влагалище.

Одноразовые подгузники — опасность № 1 для девочек. Сразу после дефекации его нужно менять, иначе во время резких движений ножками испражнения могут попасть во влагалище и вызвать воспаление.

У некоторых девочек с рождения до лет восьми наблюдается такое явление, как синехии — срастание малых половых губ, которое связано с низким уровнем в крови женских половых гормонов.

Совет. Дважды в день протирай область между большими половыми губами стерилизованным вазелиновым и подсолнечным маслом, чтобы избежать хирургического вмешательства. Если же срастание уже произошло — обратись к детскому гинекологу.

Регулярно осматривайте наружные половые органы девочки на предмет различных воспалений. Если ты заметила покраснение, то окажи первую помощь в виде ванночки с чередой или ромашкой. В ближайшие дни покажи ребенка доктору.

Особенности ухода за новорожденными мальчиками

В силу своего физиологического строения каждый будущий мужчина имеет надежную защиту от попадания инфекции в мочеполовую систему извне, поэтому мыть новорожденного мальчика можно под проточной водой, струя которой направлена от попы к половым органам. Для этого нужно положить малыша животиком на предплечье, поддерживая кистью в области таза, и подставить под кран с теплой водой.

Однако все тоже физиологическое строение обуславливает отличные условия для развития патогенных бактерий изнутри, поэтому во время каждого купания слегка приоткрывай крайнюю плоть и промывай травяным раствором, чтобы предотвратить скопление бактерий под ней.

Если ты заметила, что крайняя плоть у твоего малыша воспалилась — обязательно покажи его врачу, это может быть началом фимоза.

После купания нужно насухо промокнуть кожу в области паха и смазать паховые складки, область под мошонкой и под половым членом стерилизованным маслом или детским кремом.

Заключение

Теперь вы знаете все, что необходимо для зачатия прекрасного и здорового ребенка, вы можете составить свой рацион и даже предвосхитить пол вашего малыша, теперь будущее вашего ребенка ­в ваших руках. Не переживайте, меньше отвлекайтесь на мелочи и занимайтесь существенными вещами – тогда у вас все получится значительно легче. Йога, здоровое питание и спокойная обстановка помогут вам перенести все невзгоды, перепады настроение и саму беременность гораздо легче!