**Как выносить и родить здорового ребенка?**

**Полезные советы беременным!**

В жизни каждой женщины один из самых главных периодов – время беременности. В этот момент Мы – не только женщины, но и будущие Мамы. Именно в этот момент приходит понимание, что здоровье малютки целиком и полностью зависит от Нашего образа жизни. Раньше женщина, вынашивающая ребенка, считалась священным сосудом, семья заботилась о ней и оберегала ее покой.

Вы узнали о своей беременности! Первое, что нужно сделать – четко понять, что Ваша жизнь навсегда изменится в корне. Ведь теперь Вы ответственны не только за себя, но и за крохотную жизнь, которая находится внутри Вас. Теперь Вам нужно беспокоиться только о своем малыше и о том, чтобы он родился здоровым.

Для того, чтобы выносить здорового и крепенького малыша Вам необходимо помнить, что Ваше тело – Дом Вашего ребенка. А самое главное в доме – это что? Да, как в песне Ларисы Долиной: «Важней всего погода в доме…»

Поэтому:

1. Ваше спокойствие и Ваши положительные эмоции – залог здоровья ребенка. Когда Вы нервничаете и испытываете любые неприятные ощущения, то это отражается не только на психологическом состоянии, но и на физиологическом, т.к. происходит сбой в системе кровообращения, что отражается на работе внутренних органов. Конечно же, это отражается на развитии ребеночка. Поэтому запасайтесь позитивом и наслаждайтесь беременностью! Если же Вы все-таки разнервничались, то поговорите с ребеночком, расскажите, как сильно Вы его любите и ждете, как Вы ему рады. Ваш голос успокаивает малыша, поэтому разговаривайте с ним так часто, насколько это возможно. Старайтесь радоваться каждому дню беременности. Ведь нет ничего прекрасней беременной женщины, которая уже любит своего ребенка и ждет его появление на свет!

2. Правильное питание. Т.к. все необходимые вещества для развития ребенок получает от Вас, вам необходимо есть те продукты, которые дают Вашему организму большое количество энергии и содержат полезные вещества для развития маленькой жизни внутри Вас.

* Большую часть этих продуктов должны составлять хлеб, злаки, рис, картошка, макаронные изделия, овощи и фрукты, соки и блюда растительного происхождения. В ежедневном рационе они должны появляться несколько раз в день, потому что они являются основным источником энергии и витаминов, а также содержат клетчатку для правильной работы кишечника.
* Далее идут мясо, рыба и молочные продукты, а также яйца, бобовые и орехи. Они являются основным источником кальция и белка, а также другие витамины и минералы (например витамины группы B и витамин A).
* Наконец, продукты с высокой энергетической ценностью, но с меньшим количеством полезных веществ: растительное и сливочное масло, сахар, кондитерские изделия, десерты и газировки. Из этой группы необходимо лишь небольшое количество продуктов для дополнительной энергии. Следует сократить употребление соли (не больше 6 грамм) в день и употреблять как можно меньше соленых, маринованных и острых продуктов. Помните, что соль должна быть обязательно йодированной, чтобы и Вы и Ваше дитя получали необходимое количество йода во время беременности!

3. Ну и последнее, но не менее важное – вы должны следить за состояние Вашего здоровья и вовремя посещать врача.

Любите свое дитя, разговаривайте с ним, читайте сказки, пойте ему песни! Он все слышит и все чувствует, и ему нужна Ваша любовь и забота. Помните: как во время беременности, так и после рождения ребенка, только Вы можете помочь ему вырасти здоровым, жизнерадостным человеком. Только Вы и Ваша любовь определяют, каким будет Ваш ребенок, и какой путь он выберет в жизни, когда повзрослеет. Удачи Вам, любви и терпения! И пусть Ваш малыш будет здоровым!