**Беременность – тернистый путь или легкая пробежка?**

Если Вы решаете сделать все по правилам, заранее планируете беременность , вычисляете возможную дату появления малыша, то сколько подводных камней ждет Вас в этом море?

Начинается все с выбора доктора, который будет вести Вашу беременность. У Вас два варианта – частный доктор или же доктор в женской консультации по месту жительства. При выборе первого Вас ждет первый подводный камень, о котором Вам, возможно, сообщат несколько позже, чем хотелось бы. Если Вы состоите на учете у частного доктора, то декретную сумму, которую выплачивает государство, Вам не дадут. При выборе второго с деньгами все будет в порядке, но будете ли Вы доверять? Хочется подметить, что абсолютно все доктора, платные и нет, делают одинаково свою работу – выписывают анализы, проводят осмотры. И, если честно, первый вариант – скорее дело принципа. Но решать, конечно, Вам.

Далее идет процедура анализов. Её Вы согласуете с доктором. Но если кратко, то у Вас должно быть «достаточно» женских гормонов и не должно быть инфекций, что бы беременность шла налегке. Если у Вас пониженное значение женских гормонов, волноваться не стоит! Вам выпишут дополнительную дозу гормонов, вреда от них никакого, а позже, ближе ко второму триместру, организм сам настроиться более серьёзно, и принимать Вы их постепенно перестанете. Лечение от инфекций зависит от того, насколько все запущено. Но все решаемо!

Следующий подводный камень – угроза прерывания. Чаще всего встречается в первом триместре. Какая настоящая причина этого? Общепринято считать:

1. Нехватка женских гормонов, что бы плод чувствовал себя комфортно.
2. Гены. А именно нарушения связанные с будущей мамой, или плодом.
3. Болезни и инфекции.
4. Стресс.

Если с этим все в порядке, то хочется предупредить о последней причине – тонус мышц матки, который происходит из-за сжиманий этих самых мышц. А от чего происходят сжимания, Вы уже догадались.

Перейдя ко второму семестру, что Вас может ждать? А, в принципе, ничего такого. Это считается самым спокойным и тихим временем. Женщина свыклась с мыслью о предстоящем чуде, чувствует себя стойко и уравновешенно. Можно обозначить этот период – как штиль на море.

Что ждет в третьем семестре? Капитальная подготовка Вас к родам, а Вашей квартиры – к появлению нового жителя. Из подводных камней Вас может встретить лишний вес в самом конце, или ещё хуже – поздний токсикоз. Ваш ребенок наберет нужный ему вес в любом случае! Если Вы окончательно перестанете кушать, он начнет забирать у Вас полезные вещества, а если переедите, то на конечных сроках малыш будет достигать больших размеров. Итог – ощутимая тяжесть, возможные усложнения в родах.

Как избежать этого? Да легко. Нужно просто иметь силу волю не кушать лишних калорий, а иметь сбалансированное питание, насыщенное здоровыми продуктами. Конечно, позволять себе иногда вкусняшки можно, ведь после родов желательно соблюдать строгий режим питания, что бы животику малыша было проще. Добавить к плюсам третьего семестра можно появившееся свободное время! Начался декретный отпуск, чем себя занять? Помимо подготовительных этапов квартиры, можно заняться спортом. Не бойтесь! Вы можете выбрать из таких вариантов, как йога для беременных, курсы дыхания на родах, бассейн(без хлорки желательно), а если для этого Вы не сможете найти время, то найдите гимнастику для беременных. Поверьте, после этих упражнений, Ваш прибавочный вес не будет чувствоваться, будете порхать, как бабочка, ну а на родах тоже поблагодарите себя за то, что не ленились и не лежали на кровати последний триместр.

Удачной беременности!