

Рождение ребенка - ответственный шаг.

Рождение ребенка — это всегда счастье, а когда родители понимают всю ответственность этого чудесного таинства жизни — это счастье вдвойне. Дети растут крепкими, здоровыми. Но, чтобы дети родились крепкими и здоровыми необходимо готовиться к беременности ещё при её планировании. Женщине необходимо отказаться от употребления алкогольных напитков, курения. Так же опасно «пассивное курение». Не обязательно, чтобы курила сама будущая мать. Достаточно того, что она регулярно вдыхает дым от курящего супруга. Ребенок, родившийся у курящих родителей, уже заранее обречен на самые разнообразные проблемы со здоровьем. Необходимо сократить употребление крепкого кофе и чая. Лучше если вы их замените на свежие соки или травяной чай. Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Желательно сократить употребление соли, сахара. Большую роль играют вредные факторы на работе, дома. Следует ограничить время нахождения за компьютером. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов в день. Во время сна происходит отдых и восстановление сил.

Полезны ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Необходимо беречься от простудных, инфекционных заболеваний. Не посещать места массового нахождения людей в период подъема простудных заболеваний.

Очень важно чтобы будущая мама была готова к тому, что в ней зарождается новая жизнь.