**Что можно и что нельзя делать во время беременности? Рекомендации будущим мамам**

**Беременность** – важный и ответственный этап в жизни каждой семьи. Большинство женщин чувствует себя хорошо в это волнующее время, доверяя естественной перестройке организма под чутким руководством природы. Заранее позаботившись о своем здоровье и самочувствии, нетрудно предотвратить возможные осложнения и сосредоточиться на главном.

Третий триместр беременности – самый счастливый, но в то же время самый «волнительный» период беременности. Малыш вот-вот появится на свет, и мама начинает активно готовиться к родам. Какие правила нужно соблюдать женщине, чтобы родить здорового ребенка?

**1. Не пропускайте еженедельные визиты** к врачу-акушеру-гинекологу, ведущего вашу беременность, следуйте его советам.

2. В третьем триместре гестации **следите за прибавкой веса, считайте количество выпитой и выделенной за сутки жидкости.** Количество выпитой жидкости – это все питье, супы, а также половина объема от фруктов и молочных продуктов. Количество выделенной жидкости – это объем мочи (диурез). Если эти цифры одинаковые, то все замечательно. Если объем выпитой жидкости превышает суточный диурез, то это может указывать на скрытые отеки, которые образуются в межклеточных пространствах тканей и органов. Скрытые отеки могут быть следствием такого серьезного осложнения беременности, как гестоз, который может сопровождаться не только скрытыми отеками, но также отеками рук и ног, высоким артериальным давление, протеинурией – появлением белка в моче.

**3. Питайтесь правильно!** Правильное питание в третьем триместре беременности приобретает особое значение, ведь женский организм начинает работать по-новому – в режиме интенсивной подготовки к родовой деятельности. От того, каким будет ваш рацион в последние месяцы беременности, во многом зависит, как пройдут роды.

Придерживайтесь следующего правила**: *чем ближе дата родов, тем более легким должен быть рацион.*** В последние месяцы беременности организм должен тратить усилия на подготовку к родам, а не на переваривание тяжелой пищи.

***Исключите*** из рациона такие вредные продукты как фастфуд, газированные напитки, соленья, маринады, грибы,

***Полезно***: нежирные сорта мяса, морская рыба, кисломолочные продукты, яйца, ягоды (черника, брусника, клюква, крыжовник, красная и белая смородина), фрукты (бананы, яблоки, чернослив груши в ограниченном количестве), соки, овощи (морковь, томаты, огурцы, свекла, лук, сладкий перец), зелень.

**4. Высыпайтесь**. Достаточный сон – залог вашего хорошего самочувствия, отличного настроения, нормального развития плода. Продолжительность сна должна быть такой, чтобы после пробуждения вы чувствовали себя отдохнувшей и бодрой. Для того, чтобы организм успел восстановиться, вы должны спать не менее 8-10 часов. Запомните ваш малыш, очень чутко воспринимает все изменения в настроении мамы.

**5. Будьте активной, двигайтесь, не лежите целый день на диване!** Многие женщины в третьем триместре начинают лениться, перестают гулять и заниматься физическими упражнениями. Но лежа целый день на диване, вы не сможете подготовить мышцы тазового дна к родам. Умеренная физическая нагрузка не только не вредит будущей маме или ребенку, но и поможет сохранить ваше здоровье и хорошее самочувствие, способствует легким родам и появлению здорового малыша.

В третьем триместре беременности можно продолжать выполнять некоторые упражнения, которые вы делали в первом и втором триместрах, выбирая те из них, которые вам даются легко. Практикуйте утренние и вечерние неспешные пешие прогулки, не бросайте любимые оздоровительные занятия вплоть до родов – ходите на йогу и плавание, освойте дыхательные техники, гимнастику с фитболом.

***Помните, что в третьем триместре беременности строго противопоказаны как езда на велосипеде и верховая езда.***

**Очень важно, чтобы во время прогулок одежда и обувь были комфортными.**

*Не следует носить обувь на высоком каблуке***.** Ваш малыш растет не по дням, а по часам, поэтому мама быстро набирает вес. Центр тяжести беременной женщины смещается за счет растущей матки, вследствие этого увеличивается прогиб в поясничном отделе позвоночника (поясничный лордоз), что может создавать определенные трудности и даже болевые поясничной области. Обувь на высоких каблуках еще больше увеличивает прогиб в позвоночнике, а какое-либо неловкое движение может вызвать падение и травму беременной женщины.

*Одежда не должна стеснять движения* и пережимать сосуды, чтобы не нарушить кровоток.

***Запомните, что активность в третьем триместре беременности – это залог быстрых и легких родов.***

**6. Контролируйте ваши эмоции.** Чем больше положительных эмоций испытывает мама, тем лучше.

***Положительные эмоции хорошо влияют на развитие плода, течение беременности******и родов, способствуют выработке окситоцина*** *–* ***гормона счастья, который улучшает не только психологическое, но и физическое состояние.***

Не всегда будущая мама может самостоятельно справиться с тревогой и волнением. Если негативные эмоции и страхи не отпускают, посетите психолога.

Для поддержания положительных эмоций займитесь приятными делами, которые доставят вам удовольствие. Например, покупкой детских вещей или обустройством комнаты для будущего малыша. Выберите имя будущему малышу, разговаривайте с ним. Слушайте расслабляющую музыку. Как можно больше времени проводите на свежем воздухе.

**Мир беременной женщины удивительный, непредсказуемый и постоянно меняющийся. Важно, чтобы этот период был приятным, радостным и оставлял в вашей памяти хорошие, теплые воспоминания.**

Учреждение здравоохранения

«Брестский областной родильный дом»