

A black and white photograph of a smiling man with his hand on a pregnant woman's belly. The man is in the foreground, smiling, with his hand resting on the woman's belly. The woman is in the background, her face partially visible, looking down at her belly. The image is split vertically, with the man's face and hand on the left and the woman's face and belly on the right.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**УСПЕШНАЯ
БЕРЕМЕННОСТЬ
И
ПОСЛЕРОДОВОЙ
ПЕРИОД.
СБОРНИК**

Алексей Мичман

**Успешная беременность и
послеродовой период. Сборник**

«Издательские решения»

Мичман А.

Успешная беременность и послеродовой период. Сборник /
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903019-1

В этой книге я хотел бы объединить самые важные темы для того, чтобы
Ваша беременность прошла удачно, а послеродовой период был более легким.
Именно поэтому сюда вошли семь авторских работ: 1) Что вредно есть
беременным; 2) Бессонница при беременности: что делать?; 3) Секс во время
беременности; 4) Как бросить курить женщине. Миссия выполняема!; 5) Месяца
рождений. Значения; 6) Послеродовой период; 7) Послеродовая депрессия. Как
и почему с ней нужно бороться?

ISBN 978-5-44-903019-1

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что вредно есть беременным	7
Уровень питания	8
Соль и сахар	9
Консервы	10
Мясо, рыба и птица	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Успешная беременность и послеродовой период. Сборник

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3019-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Принято считать, что у каждой девушки в жизни есть три главных момента: день свадьбы, период беременности, рождение ребенка.

В этой книге я хотел бы объединить самые важные темы для того, чтобы Ваша беременность прошла удачно, а послеродовой период был более легким. Именно поэтому сюда вошли семь авторских работ:

- 1) Что вредно есть беременным;
- 2) Бессонница при беременности: что делать?;
- 3) Секс во время беременности;
- 4) Как бросить курить женщине. Миссия выполнима!;
- 5) Месяца рождений. Значения;
- 6) Послеродовой период;
- 7) Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?

Что вредно есть беременным

Алексей Мичман

Что вредно есть беременным



Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то солененького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное – не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

Уровень питания

Старайтесь перейти на новый уровень своего питания, в котором ваши любимые, но вредные блюда будут заменены более полезными в вашем положении аналогами. Например, мясо и молочные продукты – йогурты, сметану лучше брать с меньшим содержанием жира. Пирожные заменять цельнозерновыми булочками с вареньем, консервированные фрукты и ягоды – свежими. Откажитесь от чипсов, сухариков, снеков, а если очень хочется, можно позволить себе немного попкорна.

Следите, чтобы все блюда из мяса и рыбы были как следует проварены или прожарены, ни в коем случае не кушайте любые продукты животного происхождения в сыром виде. Сюда относятся и суши. Вместе с едой к вам могут попасть вредные бактерии, поэтому на протяжении всей беременности осторожно относитесь к таким блюдам, как сырые морепродукты – устрицы, моллюски, прочие деликатесы, суши, сашими, сырые яйца и яйца всмятку, непастеризованное «сырое» молоко, мягкие сыры типа камамбера и бри, соусы и заправки на основе сырых яиц.

Соль и сахар

Соль в больших дозах токсична для человека, и люди иногда просто по привычке употребляют в пищу соли гораздо больше, чем это требуется организму. Старайтесь солить блюда как можно меньше и вскоре вы почувствуете естественный вкус пищи, который хорош сам по себе. Также и вашему ребенку несоленые и несладкие блюда первого прикорма не будут казаться никакими и невкусными.

К тому же, именно во время ожидания ребенка избыток соли приводит к вредным последствиям типа отеков, гестоза, гипертонии. Солить блюда лучше не обычной рафинированной солью, а использовать морскую соль грубого помола или йодированную соль.

В первую половину беременности доза поваренной соли не должна превышать 10—12 грамм в день, а во второй половине эту норму следует снизить до 8 грамм и до 5—6 грамм за два месяца до родов.

Не забывайте, что соль содержится не только в пище домашнего приготовления, которую вы посолили собственноручно, но и во многих покупных продуктах: кетчупы, соевый соус, бекон, фаст-фуд, а также соленья и маринады.

Употребление сахара, особенно белого рафинированного, также необходимо свести на нет, лучше вместо этого брать мед, а также сухофрукты – изюм, инжир, финики.

Консервы

Беременным консервы кушать не рекомендуется. Почему? Потому что во-первых, в мясных и рыбных консервах может содержаться достаточно много антибактериальных препаратов, для того, чтобы спасти эти консервы от вездесущих бактерий. Это различные антибиотики и консерванты, чаще всего используется группа тетрациклинов, которые очень небезобидны для плода. Они обладают уродующим плод действием. Поэтому желательно чтобы эти препараты не попадали регулярно в организм беременной женщины, особенно на ранних сроках.

А овощные консервы зачастую содержат ацетилсалициловую кислоту, то есть аспирин, который, кстати, является сильнейшим аллергеном, и пока мамочка наслаждается голубцами, солеными и маринованными помидорками и огурчиками, у малыша провоцируется сильная аллергическая настроенность. Конечно, это речь про покупные овощные консервы, вряд ли уж мама или бабушка при закатывании огурчиков добавляет в них аспирин. Поэтому домашнее – можно.

А вот грибочки, даже и домашние, в виде консервов – это не ваш вариант.

Мясо, рыба и птица

В рационе беременной женщины обязательно должны присутствовать мясо и рыба, но к выбору этих продуктов стоит отнестись очень ответственно. Лучше будет приобретать курочку или свининку у каких-то частных фермеров, с проверенной репутацией. Просто в корма для животных, выращиваемых в промышленных масштабах, часто добавляют антибактериальные препараты. Это снижает риски массовых заболеваний скота, улучшает рост животных, ускоряет набор веса. Но эти вещества накапливаются в мышцах, то есть в мясе животного и в его внутренних органах, и продолжают действовать и после забоя скота. Помочь избавиться от нежелательных соединений может только длительная (2—3 часа) термообработка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.