



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**УСПЕШНАЯ
БЕРЕМЕННОСТЬ
И
ПОСЛЕРОДОВОЙ
ПЕРИОД.
СБОРНИК**

Алексей Мичман

**Успешная беременность и
послеродовой период. Сборник**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29179089
ISBN 9785449030191*

Аннотация

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?

Содержание

Введение	5
Что вредно есть беременным	6
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 бесполез-

ным 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 приобрести 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.