



## Чек-лист из 9 шагов по подготовке к рождению здорового ребенка

Зачать ребенка несложно - намного сложнее зачать изначально здорового ребенка, о чем будущие мамы и, тем более, папы задумываются крайне редко. А ведь начинать следить за состоянием своего организма и поддерживать его в нужной форме следует задолго до зачатия, чтобы избежать возможных осложнений во время беременности. Данный чек-лист располагает необходимыми советами, необходимыми для рождения Вашего здорового малыша.

### 1. Ежедневно принимать фолиевую кислоту

*Даже прежде чем вы попытаетесь забеременеть, вы можете принять меры, чтобы родить здорового ребенка. Как? Начните принимать по 400 микрограммов фолиевой кислоты каждый день. В идеале прием желателен за три месяца до зачатия и в течение первых 12 недель беременности.*

### 2. Проконсультироваться у Вашего стоматолога

*Знаете ли вы, что здоровые зубы – залог здоровой беременности? Убедитесь, что зубы и десны находятся в хорошем состоянии еще до зачатия. Беременность повышает риск заболеваний десен, а заболевания десен могут стать причиной преждевременных родов.*

### 3. Поработать над здоровым весом

*Избыточный или недостаточный вес может сделать попытки забеременеть более длительными. Избыточный вес повышает риск диабета и высокого кровяного давления, поэтому регулярные, умеренные физические упражнения косвенно помогут быстрее забеременеть.*

### 4. Сделать физнагрузку своей привычкой

*Нахождение в хорошей форме облегчит беременность и роды. Ходьба, езда на велосипеде и плавание - это отличные виды тренировки: в этом случае тренируются*

*мышцы тазового дна и спины.*

## 5. Начать правильно питаться

*Лучшее, что вы можете сделать - правильно питаться еще до беременности.*

*Понадобится много белка, железа, кальция и фолиевой кислоты, потому запаситесь фруктами, овощами, цельным зерном и нежирными молочными продуктами. Исключите продукты, богатые пустыми калориями.*

## 6. Заложить детский бюджет

*Вы же хотите дать вашему малышу самое лучшее, так что начинайте планировать сейчас. Присмотритесь к оборудованию для кормления, детское питание, подгузники, одежду для беременных, автокресла, косметику по уходу за ребенком и ассортимент детской одежды - интересный и функциональный - заранее.*

## 7. Ограничить в своем рационе употребление кофеина

*Не можете без чашки кофе? Акушеры-гинекологи рекомендуют не более 200 мг кофеина в день во время беременности, что составляет примерно две кружки растворимого кофе.*

## 8. Бросьте курить

*Если вы курите, сейчас самое время прекратить. Курение ухудшает способность к зачатию, а также увеличивает риск преждевременных родов, риск рождения маловесного ребенка и даже способствует выкидышу. Уже рожденный ребенок подвергается смертельному риску от синдрома внезапной детской смерти или СВДС.*

## 9. Избегать употребления алкоголя

*Британские медики настаивают, что не существует безопасного количества алкоголя, доступного женщине во время беременности. Особенно в первые недели беременности алкоголь повышает риск врожденных дефектов и в последующем проблем с обучением.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?