

Автор: Yoga Krd

23.08.2012 15:23 - Обновлено 14.07.2014 18:19

---

Эти легкие и практические советы я собрала, посещая различные курсы по подготовке к родам, общаясь с акушерками во время беременности. Многие из этого я делала сама. Надеюсь, что кому-то эта информация будет полезна! Если возникнут вопросы - спрашивайте и добавляйте свои советы!



1. Для повышения иммунитета кушать пергу с 32 недели обязательно, можно и раньше! Утром натощак и перед обедом полчайной ложки или 5 крупинок! За 30 мин до еды. С 32 недели и до родов!
2. С 32 недели по 1 столовой ложке 3 раза в день пить льняное, оливковое и горчичное масло (чередовать). Можно добавлять в салаты, супы, вторые блюда - везде! Это для повышения эластичности тканей родовых путей! До 32 недели, то есть всю беременность пить льняное масло за 30 мин до еды по столовой ложке 2 раза в день. И вообще лить масло во все блюда!!!! Можно тыквенное, кунжутное, подсолнечное — любое, желательно нерафинированное!
3. Массаж промежности делать с 32-34 недели! Чистыми руками, лучше в перчатках с использованием стерилизованного на водяной бане масла (оливковое, зародышей пшеницы, или какое-то другое). Двумя пальцами вводить на 1 фалангу по 5-7 минут — это для растяжения тканей промежности — профилактика разрывов!
4. С 36 недели пить клюквенный морс. Готовим так: полстакана клюквы взять, отжать сок, жмых прокипятить в 1 литре воды в течение 1 минуты, остудить, процедить и добавить отжатый сок. Пить можно с медом.
5. Для повышения гемоглобина пить Флорадикс Флоравиталь как написано на упаковке.

Автор: Yoga Krd

23.08.2012 15:23 - Обновлено 14.07.2014 18:19

---

Кушаем малину, смородину, вишню, можно сок из половины свеклы, 2-3 морковок, половины лимона и 1 чайной ложки меда — по 1 стакану в день.

6. На 36 неделе пить сбор травяной: 2 ч.л. корня валерианы, 1 ч.л. Тысячелистника, 1 ч.л. Березовых почек, всю смесь залить поллитра кипятка (80-90градусов), 30-40 мин настоять, процедить и пить по полстакана 2 раза в день за 30 мин до еды или через час после в течение недели.

7. На 37 неделе пить манжетку (для очищения влагалища) 1 ст.л. На 1 ст. кипятка, настоять, процедить, долить стакан доверху и по полстакана пить 2 раза в день.

8. На 38 неделе завариваем лист лесной малины, лист земляники, лист ежевики, крапиву. По 1 сл.л. Каждой травы на 1 ст. кипятка, пить также.

9. С 36 недели переходим на вегетарианство! То есть исключаем мясо, рыбу, птицу! Чтобы организм почутился, так рожать легче будет!

10. Если молочница ближе к родам, то можно Цитросепт по 5 кап. на 1 ст воды, пить 2 раза в день. И подмывание 10 капель на поллитра воды.

11. Для улучшения работы шейки матки принимаем капсулы с маслом вечерней примулы производство компании Вивасан (это сетевая компания, представители должны быть в каждом городе, имейте в виду, что они вам еще кучу всего предложат, но акушерки советуют только это масло=))). Принимать так: с 28-32 недели по 3 капсулы в сутки, 32-36 недели по 4 капсулы в сутки, 36-до родов по 6 капсул в сутки.

12. Двигаться обязательно, гулять каждый день! Занятия йогой для беременных, бассейн для беременных — очень хорошо!

13. Заниматься дыханием, расслаблением каждый день.

14. Рисовать, танцевать, петь — все что нравится делать!

15. Общаться с ребенком, устанавливать связь!

16. Наслаждаться беременностью!!!!

17. Сходить на курсы по подготовке к родам, научиться дыханию и расслаблению в родах, подготовиться морально и физически к рождению малыша! Другие статьи по теме беременности и родов смотрите

[здесь](#)

[О регулярных занятиях для беременных в Краснодаре можно узнать здесь](#)